# মানুষের জন্য আমিষ খাদ্য কি অনুমোদিত বা নিষিদ্ধ
## সূচিপত্র

# মানুষের জন্য আমিষ খাদ্য কি অনুমোদিত বা নিষিদ্ধ

## আলোচনায় ডাঃ জাকির নায়েক

মানুষের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত বা অধিক উৎকৃষ্ট, খাদ্য আমিষ না নিরামিষ– এ বিষয়টি নিয়ে আজ ভাবার হবে। যদি আমি প্রমাণ করতে পারি যে, একটি আপেল একটি আমের থেকে ভারো, তার মানে এই নয় যে, আম নিষিদ্ধ। যাই হোক, আমি বলব যে, সংজ্ঞানুযায়ী অনিরামিষাশি মানে একজন ব্যক্তি, যার খাদ্য প্রাণী-উৎস থেকে তৈরি হয়। এটির এই মানে হয় না যে একজন ব্যক্তি যার উদ্ভিজ্জ খাদ্য নেই বা একজন ব্যক্তি যার শাকসবজি ও ফল নেই।

একটি প্রযুক্তিগত ও বৈজ্ঞানিক কথা– 'একটি সর্বভুক প্রাণীর খাদ্যসামগ্রী'র দ্বারা বিষয়টি খুব পরিষ্কার হয়ে যায়। অর্থাৎ একটি খাদ্যসামগ্রী যার বহু ধরনের খাদ্য আছে, বিশেষ করে গাছপালা ও প্রাণীদের কাছ থেকে যে খাদ্যগুলো পাওয়া যায়, এমন একজন ব্যক্তির দ্বারা গৃহীত খাদ্যসামগ্রী যাকে সর্বভুক প্রাণীর খাদ্যসামগ্রী বলে। এখানে ভেজিটেরিয়ান (শাকাশি) শব্দটিকে ব্যাখ্যা করা ভালো হবে, যে শব্দটি এসেছে 'ভেজিটাস' শব্দ থেকে, যার অর্থ শ্বাসপ্রশ্বাস ও জীবনে পরিপূর্ণ।

## শাকাশিদের প্রকারভেদ

বিভিন্ন ধরনের শাকাশি আছে। কিছু ফলাহারী আছে, যারা ফলমূল, বাদাম, নারকেল ইত্যাদি খেয়ে থাকে। বেদান্তরা প্রাণী থেকে উৎপাদিত কোনও খাদ্য গ্রহণ করে না। ল্যাক্টো ভেজিটেরিয়ানরা (দুগ্ধ ও দুগ্ধজাত দ্রব্য-সহ শাকসবজি গ্রহণকারী) দুধ খায়। ওভো ভেজিটেরিয়ানরা (ডিম ও শাকসবিজি গ্রহণকারী) ডিম খায়। ল্যাক্টো ও-ওভো ভেজিটেরিয়ানরা দুধ ও ডিম উভয়ই গ্রহণ করে। পেসকো ভেজিটেরিয়ানরা মাছ খায় এবং সেমি-ভেজিটেরিয়ানরা মুরগিও খায়। এই শ্রেণীবিভাগটি করেছে ভেজিটেরিয়ান সোসাইটি, আমি নই।

আমি 'আমেরিকান কাউন্সিল অফ সায়েন্স অ্যান্ড হেল্থ'-এর পরামর্শদাতা ডাঃ উইলিয়াম টি. জারভেস, যিনি লোমালিন্ডা বিশ্ববিদ্যালয়ের 'পাবলিক হেল্থ অ্যান্ড প্রিভেনটিভ মেডিসিন'-এর অধ্যাপকও, তাঁর বিবৃতি থেকে একটি উদ্ধৃতি দিতে চাই। তিনি 'ন্যাশনাল কাউন্সিল এগেনেস্ট হেল্থ ফ্রডস্',-এর প্রতিষ্ঠাতা ও সভাপতি এবং 'দ্য হেল্থ রবার্স'-এর ক্রোজার লুক অ্যাট ওউয়াকারি ইন আমেরিকা' নামের বইটির সহ-সম্পাদক। তিনি যে উদ্ধৃতিগুলো দিয়েছেন তার অধিকাংশই আমেরিকা থেকে।

## আদি বস্তুবাদী শাকাশি ও মনস্তাত্ত্বিক শাকাশি

ডাঃ উইলিয়াম টি. জারভেস শাকাশিদের আচরণের ভিত্তিতে শ্রেণীবিভাজন করেছেন। তাঁর মতে, শাকাশিরা দু'প্রকারের। যথা– প্র্যাগমেটিক ভেজিটেরিয়ান বা আদি বস্তুবাদী শাকাশি এবং ইডিওলজিক্যাল ভেজিটেরিয়ান বা মনস্তাত্ত্বিক শাকাশি। একজন আদি বস্তুবাদী শাকাশি তার খাদ্যসামগ্রী বাছাই করে বস্তুতাত্ত্বিক স্বাস্থ্যগত কারণের ওপর নির্ভর করে। সে তার প্রস্তাবে আবেগের চেয়ে বেশি যুক্তিবাদী। অপরপক্ষে মনস্তাত্ত্বিক শাকাশি নীতির ওপর ভিত্তি করে তার খাদ্যসামগ্রী বেছে নেয়, যা মনস্তত্ত্বের বা মনোবীজ্ঞানের ওপর ভিত্তি করে দাঁড়িয়ে থাকে। সে

যুক্তিবাদী হওয়া অপেক্ষা অনেক বেশি আবেগ প্রবণ। এবং ডাঃ উইলিয়াম টি. জারভেস বলেন, "কোনো একজন মনস্তাত্ত্বিক শাকাশি হয়ে উঠতে পারে তার নিরামিষাশি হওয়ার উপকার সম্পর্কে অতিরঞ্জনের দ্বারা।"

সন্দিগ্ধতার অভাব এবং অতিরিক্ত নিরামিষ ভোজন যে স্বাস্থ্য-সম্বন্ধীয় সম্ভাব্য ঝুঁকির দিকে নিয়ে যেতে পারে, সেই ঘটনাটিকে এড়িয়ে যাওয়া ওই নিরামিষাশিদের ক্ষেত্রে দেখা যায়। ডাঃ জারভেস বলেন, "মনস্তাত্ত্বিক নিরামিষাশি বিজ্ঞানীর মতো হতে ভান করে কিন্তু সে বিজ্ঞানীর মতো হওয়ার চেয়ে উকিলের মতো বেশি হয়।" এটা তার কথাবার্তার মধ্যেই দেখতে পাওয়া যাবে। তারা নির্বাচনী পদ্ধতিতে তথ্য সংগ্রহ করে, তথ্যের বিপক্ষে তথ্য, যা মনোবীজ্ঞানের বিরুদ্ধে। এটা একটা বিতর্কের জন্য ভালো হতে পারে যেমন আমাদের একটি বিতর্ক রয়েছে তেমনি, কিন্তু বৈজ্ঞানিক বোঝাপড়ার জন্য দেওয়ার জন্য নয়।

ডাঃ উইলিয়াম টি. জারভেস বলেন যে, মনস্তাত্ত্বিক নিরামিষাশি অনুমান ও চরমত্বে ভরপুর থাকে, যার থেকে এমনকি বিজ্ঞানী ও চিকিৎসকরাও বাদ যায় না। মিঃ রশমিভাই জাভেরির উদ্ধৃতি অনুসারে কয়েকটি রোগ আছে, যেগুলোকে এড়িয়ে যাওয়া বা পরিত্যাগ করা প্রত্যেকের পক্ষে সম্ভব।

## একটি খাদ্যাভ্যাস পছন্দ করার কারণ

আসুন, বিভিন্ন কারণগুলো বিশ্লেষন করি– কেন একজন ব্যক্তি একটি খাদ্যাভ্যাস পছন্দ করে বা বেছে নেয়। এটা ধর্মীয় হতে পারে এটা ভৌগোলিক অবস্থানের কারণে হতে পারে, এটা ব্যক্তিগত পছন্দ হতে পারে– গন্ধ, স্বাদ, রং ইত্যাদির ওপর নির্ভর করে হতে পারে। এটা মানবীক বা নৈতিক বিবেচনার শব-ব্যবচ্ছেদবিদ্যা বিষয়ক ও শারীরবিজ্ঞান সম্বন্ধীয় বিবেচনার, আচরণগত বিবেচনার, পরিবেশগত ও অর্থনৈতিক বিবেচনার কারণে, পুষ্টিমূল্য বা স্বাস্থ্য ও বৈজ্ঞানিক কারণে অর্থাৎ স্বাস্থ্য ও চিকিৎসার কারণে হতে পারে।

## ধর্মীয় কারনসমূহ

আসুন আমরা প্রথমে ধর্মীয় কারণগুলো বিশ্লেষণ করি। মিঃ ওয়াই.পি.ত্রিবেদি, যিনি ভারতের সুপ্রিম কোর্টের একজন জ্যেষ্ঠ অ্যাডভোকেট ও মুম্বাইয়ের একজন প্রথম সারির কর-বিশেষজ্ঞ (যে অনুষ্ঠানে ডাঃ জাকির নায়েক তাঁর ভাষণ দিয়েছিলেন, সেই অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি), তাঁর মত অনুযায়ী– মানুষের বিষয়ে ধর্মের নাক গলানো উচিত নয়, যেখানে এটি সম্পর্কিত। কী খাওয়া উচিত, আর কী খাওয়া উচিত নয়, তা আমাদের চিকিৎসকের হাতে ছেড়ে দেওয়া উচিত।

আমি মিঃ ত্রিবেদির সঙ্গে একমত যে, অধিকাংশ ধর্মই এই বিষয়ে মাথা গলায় না। ধর্মীয় কর্তৃপক্ষ– মূল ভিত্তি হল সর্বশক্তিমান ঈশ্বর। আপনি যে ঈশ্বরকে পুজা করেন, তিনি যদি চিকিৎসক না হন, তাহলে আপনার উচিত নয় তাঁকে অনুসরণ করা। মিঃ ত্রিবেদি বলেন, "এটাকে চিকিৎসকের হাতে ছেড়ে দিন।" কিন্তু ইসলামে আমরা বিশ্বাস করি যে, আল্লাহ্ তাবারাকাওরা তায়লা, সর্বশক্তিমান ঈশ্বর হলেন আমাদের স্রষ্টা এবং মানুষের স্রষ্টার অনেক বেশি উৎকৃষ্ট জ্ঞান আছে, সারা বছর ধরে সব চিকিৎসককে এক জায়গায় জড়ো করলেও তাদের জ্ঞানের চেয়ে অনেক বেশি উৎকৃষ্ট।

মিঃ রশমিভাই জাভেরির বিবৃতি, "সকল চিকিৎসকের কাছ থেকে"-ওই বইগুলো থেকে উদ্ধৃত করা হয়েছে, যেগুলো আমি মনে করি বিক্রির জন্য সচরাচর পাওয়া যায়। আমি তকগুলো পয়েন্টকে ছুঁয়ে যাচ্ছি যাদের মধ্যে অনেক পয়েন্ট মিথ্যা, কাল্পনিক ও অস্তিত্বহীন। কিছু অপ্রাসঙ্গিক, কিছু অপরীক্ষিত এবং কিছু সত্যের ওপর ভিত্তি করে আছে, সেগুলো আধসেঁকা। আমি প্রমাণ সহকারে একটি পয়েন্টকে পরিষ্কার ঝকঝকে করে দিতে চাই যে, আমিষ খাদ্য মানুষের জন্য অনুমোদিত হওয়া উচিত।

## ইসলাম তার অনুগামীদের আমিষ খাদ্য খেতে বাধ্য করে না

ইসলাম যতদূর পর্যন্ত সম্পর্কিত, সে মানুষকে আমিষ খাদ্য গ্রহণ করতে বাধ্য করে না। একজন মুসলমান এমনকি খাঁটি শাকাশি বা নিরামিষাশি হয়েও খুব ভালো মুসলমান হতে পারে। কিন্তু যখন আমাদের স্রষ্টা– সর্বশক্তিমান ঈশ্বর আল্লাহ্ তাবারাকা ওয়া তায়ালা আমিষ খাদ্য গ্রহণ করতে আমাদের অনুমতি দিচ্ছেন, তখন কেন আমাদের তা গ্রহণ করা উচিত হবে না?

আল- কোরআনে সূরা মায়িদাহ্,, বলেন–

يَاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْٓا اَوْفُوْا بِالْعُقُوْدِ ۚ اُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيْمَةُ الْاَنْعَامِ اِلَّا مَا يُتْلٰى عَلَيْكُمْ غَيْرَ مُحِلِّى الصَّيْدِ وَاَنْتُمْ حُرُمٌ ۭ اِنَّ اللّٰهَ يَحْكُمُ مَا يُرِيْدُ ۔

"তোমার সব বাধ্যবাধকতা পূরণ কর এবং খাদ্যগ্রহণের জন্য তোমার পক্ষে যা আইনানুগ, তা হচ্ছে সব চতুষ্পদ প্রাণী– যেগুলোর নাম উল্লেখ করা হয়েছে সেগুলো ছাড়া।"(সূরা মায়িদাহ্ ঃ ১)

আল-কোরআন সূরা নহল, বলেন–

وَالْاَنْعَامَ خَلَقَهَا ۚ لَكُمْ فِيْهَا دِفْءٌ وَّمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَاْكُلُوْنَ ۔

যে, "গবাদিপশু ঈশ্বরে দ্বারা সৃষ্টি হয়েছে, তোমাদের জন্য, এর মধ্যে বিভিন্ন উপকার আছে– তোমরা উষ্ণতা উৎপাদন করো এবং তাদের মাংস ভক্ষণ করতে পার।" (সূরা নহর ঃ ১৬)

আল-কোরআন সূরা মুমিনুন,, বলেন– وَمِنْهَا تَاْكُلُوْنَ ۔

অর্থাঃ "তোমরা পশুদের মাংস খেতে পার।"(সূরা মুমিনুন ঃ ২১)

## ভৌগোলিক কারণসমূহ

আসুন, আমরা ভৌগোলিক কারণগুলো এবং পারিপার্শ্বিক পরিবেশের বিশ্লেষণ করি। যেমন আমরা জানি যে, ভৌগোলিক অবস্থান ব্যক্তির খাদ্যাভ্যাসকে অনুপ্রাণিত করে। যেসব লোক সমুদ্র উপকূলে বসবাস করে, তাদের রান্নায় মাছ বেশি থাকে। দক্ষিণ ভারতের লোকেরা ভাত বেশি খাই। মরুভূমি এলাকাতে বসবাসকারী লোকেরা যেখানে শাকসবজির বড়ই অভাব, প্রধানত পশুর মাংস খেয়ে বেঁচে থাকে। মেরু অঞ্চলে এস্কিমোরা, যেখানে ভোজ্য শাকসবজির বড় অভাব, সামুদ্রিক খাদ্যের ওপর নির্ভর করে থাকে এবং মিঃ জাবেরি বলেন, "শাকসবজি পৃথিবীর কয়েকটি অংশে সহজলভ্য নয়। কিন্তু আজ পরিবহনের উন্নয়নের কারণে আমরা তাদের শাকসবজি সরবরাহ করতে পারি।"

আমি ইন্ডিয়ান ভেজিটেরিয়ান কংগ্রেসকে অনুরোধ করব, শাকসবজি সরবরাহ করতে অথবা অন্ততপক্ষে পরিবহন খরচটি বহন করতে– এস্কিমোদের বা সৌদি আরবের লোকেদের কাছে সবজি সরবরাহ করার জন্য ওইটি যথেষ্ট প্রয়োজন। সৌদি আরবে লভ্য সবজি অধিক ব্যয়সাপেক্ষ, কেন? পরিবহন ব্যয়ের কারণেই তা অধিক ব্যয়সাপেক্ষ হয়ে যায়। যে খাদ্য অল্প পুষ্টিকর সেই খাদ্য ক্রয় করার ক্ষেত্রে বেশি অর্থ ব্যয় করা অযৌক্তিক ও অবৈজ্ঞানিক।



## নীতিশাস্ত্রের ওপর স্থাপিত মানবীক কারণসমূহ

আসুন, আমরা 'মানবিক কারণ', 'নৈতিক কারণগুলো'কে বিশ্লেষণ করে দেখি। খাঁটি শাকাশিরা বলে, "সমস্ত জীবন পবিত্র এবং কোনও জীবন্ত প্রাণীকেহত্যা করা উচিত নয়।" কিন্তু তারা আজকাল বুঝতে ব্যর্থ হয় যে, এটা

একটা সর্বজনীন ঘটনা যে, এমনকি উদ্ভিদেরও প্রাণ আছে। সুতরাং জীবন্ত জীবকে হত্যা করার ওপরে প্রধান যুক্তিটি আজ আর খাটে না। পূর্বে এটা হতে পারত। কয়েক শতাব্দী আগে এই যুক্তির খানিকটা ওজন থাকত, কিন্তু আজ এর কোনও ওজন নেই।

## উদ্ভিদের প্রণ আছে এবং তারা ব্যথা অনুভব করে

তারা আরো যুক্তি দেখায়, "হ্যাঁ, আমরা জানি যে, গাছেদেরও প্রাণ আছে, কিন্তুতারা ব্যথা অনুব করতে পারে না। সুতরাং প্রাণিহত্যা করার চেয়ে গাছপালা হত্যা করায় কম অপরাধ ও কম পাপ হয়।"

আজ বিজ্ঞান আরো উন্নত হয়েছে এবং আমরা জেনেছি, গাছেরাও ব্যথা অনুভব করে। তারা এমনকি কাঁদতেও পারে, কিন্তু তাদের কান্না মানুষের কান শুনতে পায় না, কারণ মানুষের কানে শ্রবণযোগ্য কম্পাঙ্ক প্রতি সেকেন্ডে ২০ সাইকল থেকে ২০০০ সাইকল। মানুষের কান এর নিচে বা ওপরে কোনও কিছু শুনতে পায় না। তাই প্রাণীর কান্না মানুষ শুনতে পায়, কিন্তু গাছেদের কান্না শুনতে পায় না। গাছেদের ক্ষেত্রে ব্যথার কথাটি প্রয়োগ করে তাদেরকে হত্যা করা মানুষের পক্ষে যুক্তিযুক্ত বা ন্যায়সঙ্গত হয় না।

### দুটি কম ইন্দ্রিয়শক্তি বিশিষ্ট জীবন্ত জীবকে হত্যা করা কম অপরাধ নয়

একজন মনস্তাত্ত্বিক শাকাশি বা নিরামিষাশি আছে, যে আমার সঙ্গে আলোচনা করেছিল। সে আমাকে বলেছিল, "ভাই জাকির, আপনি জানেন গাছেদের প্রাণ আছে, তারা ব্যথা অনুভব করে, কিন্তু আপনি জানেন তাদের দুটি ইন্দ্রিয়-ক্ষমতা প্রাণীদের তুলনায় কম।" আমি উত্তর দিলাম, "যুক্তির খাতিরে আমি আপনার সঙ্গে একমত।" তারপর আমি তাকে একটি সহজ প্রশ্ন করলাম, "ধরুন আপনার ভাই বোবা ও কালা হয়ে জন্মেছে, সে শুনতে পায় না, কথা বলতেও পারে না অর্থাৎ দুটি ইন্দ্রিয় নেই এবং যখন সে বেড়ে ওঠে তখন কোনও একজন এসে তাকে হত্যা করে। আপনি বিচারকের কাছে গিয়ে বলবেন, 'হে প্রভু হত্যাকারীকে অল্প শাস্তি দিন, কারণ আমার ভাইয়ের দুটি ইন্দ্রিয়শক্তি ছিল না।' বস্তুত সে বলবে, 'উস্‌নে তো মাসুম কো মারা হ্যায়।' সে একজন নির্দোষ ব্যক্তিকে হত্যা করেছে। সুতরাং তাকে আরো বড় শাস্তি দিন।

উপরন্তু যদিএকই জিনিস ইসরামের আরোতে বিশ্লেষন কররে দেখা যঅয় ,যে জীবন্ত জীবগুরো যতদূর সম্পর্কিত, তাসের দু'প্রকারে শ্রেণিবিভাজিত করা হয়– 'মনুষ্য, যারা জীবন্ত প্রাণী' এবং 'অমনুষ্য, যারা জীবন্ত প্রাণী'।

## অকারণে একটি মানুষ-হত্যা সমগ্র মানবতাকে হত্যার সমান

মনুষ্য-হত্যা সম্পর্কে যতদূর জানা যায়, আল-কোরআন সূরা মায়দাহ্‌, বলছে–

إِنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِى الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا - وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا .

"যদি কেউ কোন মানুষকে হত্যা করে, যদি না এটা খুন করার জন্য হয় বা দেশের মধ্যে অনিষ্ট ছড়ানোর জন্য হয়, তাহলে এটা যেন সে সমগ্র মানবকেই হত্যা করেছে এবং যদি সে যে কোওন মানুষকে বাঁচায় বা রক্ষা করে, এটা যেন সে সমগ্র মানব জাতিকে রক্ষা করেছে।" (সূরা মায়িদা ঃ ৩২)



অমনুষ্য জীবন্ত প্রাণী সম্পর্কে যতদূর জানা যায়, কোনও মানুষের উচিত নয় অকারণে বা অপ্রয়োজনে তাদের ক্ষতি করা। শুধুই খেলার জন্য, কৌতুক করার জন্য বা অনুশীলনের জন্য তাদেরকে হত্যা করা উচিত নয়। কিন্তু

এটা যদি তার নিরাপত্তা বা আত্মরক্ষার জন্য হয়, সে তাদেরকে থামিয়ে দিতে পারে। সেতাদেরকে কখনও হত্যা করতে পারে বা ওইরূপ করতে পারে যদি সে তাদের কাছ থেকে আইন-অনুমোদিত খাদ্য পেতে চায়। কিন্তু এটা হওয়া উচিত নব শুধু কৌতুক আর ক্রীড়ার (খেলা) জন্য বা শিকারের আনন্দের জন্য।

এমনকি যদি আমি জেনে নি যে, মানুষের তুলনায় উদ্ভিদেরা নিম্নতর জীব। যদি মানুষ একটি সাধারণ প্রাণীর জীবন নিয়ে নেয়, সেটা প্রায় একশোটি মানুষকে খাওয়াতে পারে। কিন্তু একই উদ্দেশ্যের জন্য বা একশোটি মানুষকে খাওয়ানোর জন্য একজন লোককে একশোটারও বেশি গাছপালাকে হত্যা করতে হতে পারে।

এখন প্রশ্ন ওঠে, একটি জীবন্ত প্রাণীর জীবন নেওয়া পছন্দনীয়, নাকি একশোটি উদ্ভিদের জীবন নেওয়া পছন্দনীয়? কোন্‌টি বড় পাপ? যে মানুষগুলো পঙ্গু বা প্রতিবন্ধী, তাদেরকে হত্যা করা বড় পাপ, নাকি যারা স্বাস্থ্যবান মানুষ তাদেরকে হত্যা করা? কোন্‌টা বড় পাপ?

## মনকে নিয়ন্ত্রণ করার অনৈতিক রূপ

একটি ভেজিটেরিয়ান সোসাইটি আছে, যার নাম 'ওয়ার্ল্ড ফাউন্ডেশন অন রেভারেন্স ফর অল লাইফ'। সে ব্যক্তি আমার সঙ্গে আলোচনা করেছিলেন তাঁর দেওয়া অধিকাংশ উদ্ধৃতি এখান থেকে এবং এই তিনটি বই থেকে। কিন্তু তারা উদ্ভিদের জীবন সম্পর্কে উল্লেখ করতে ভুলে গেছে। এটা বলে, 'সমস্ত সৃষ্টি হচ্ছে একটি পরিবার, সমস্ত জীবন পবিত্র।' এটা কী ধরনের মনোবিজ্ঞান যে, আপনি একটি পরিবারের সদস্যকে হত্যা করার অনুমতি দেন, কিন্তু অন্য পরিবারের সদস্যকে হত্যা করার অনুমতি দেন না? এটা অযৌক্তিক ও অবৈজ্ঞানিক।

আমেরিকাতে ভেজিটেরিয়ান সোসাইটিগুলো রয়েছে, যারা ছাত্রদেরকে কসাইখানায় নিয়ে যায় এবং তাদেরকে রক্তপাত দেখায় এবং এইভাবে তারা তাদেরকে শাকাশিতে রূপান্তরিত করে। এটা একজন চিকিৎসকের মতো যিনি একতরুণী মেয়েকে শিশুর জন্য দেওয়ার কষ্টটাকে লক্ষ্য ও পর্যবেক্ষণ করান, তারপর বলেন যে, কেন তাদের বিয়ে করা উচিত নয় এবং কেন তাদের শিশুর জন্ম দেওয়া উচিত নয় এটিই তার কারণ। এগুলো প্রকৃতপক্ষে মন নিয়ন্ত্রণের অনৈতিক রূপ।

বস্তুত, আমাদের ছেলেমেয়েদের শিক্ষা দেওয়া উচিত যে, একবার শাকসবজিগুলো খাদ্যের জন্য উৎপাদিত হতে পারে, জীবজন্তুগুলোকে কেন খাদ্যের জন্য তুলে আনা হতে পারে না? আমি জানি যে, সমস্ত জীবন পবিত্র এবং অপ্রয়োজনে কোনও প্রাণীকে হত্যা করাও অন্যায়। কিন্তু কারো প্রয়োজন মেটাতে আইন সম্মত খাদ্য অনুমোদিত।

আসুন, আমরা শরীর ব্যবচ্ছেদ সম্বন্ধীয় ও আচরণ সম্বন্ধীয় বিবেচনাকে বিশ্লেষণ করি। মিঃ জাভেরি বিভিন্ন জিনিস উল্লেখ করেছেন। তিনি ঘন্টায় ১০০ মাইল গতিতে একটি প্রবন্ধ বা গবেষণাপত্র থেকে পড়ছিলেন এবং আমি সেগুলোকে টুকে নেওয়ার চেষ্টা করছিলাম, কতকগুলো রোগ-ব্যাধি আছে সে বিষয়ে চিকিৎসক হয়ে আমি যার উত্তর দিতে পারি। ১০টি রোগের নাম বলতে কয়েক সেকেন্ড লাগে কিন্তু ১০টির উত্তর দিতে এক ঘন্টারও বেশি সময় লাগে, যখন তিনি একগাদা তালিকাভুক্ত করেছেন।



আমি শুধু এই বলব যে, যদি প্রামাণ্য গ্রন্থগুলোর পরামর্শ নেওয়া হয়, মনস্তাত্ত্বিক শাকাশিদের গবেষণা পত্রের নয়, অধিকাংশ উত্তরগুলো সেখানে পাওয়া যাবে চিকিৎসার দিকটির ওপর। মিঃ জাভেরি সঠিকভাবেই বলেছিলেন, শরীর ব্যবচ্ছেদ সম্বন্ধীয় ও শারীরবিজ্ঞান সম্বন্ধীয় দিকটিকে বিবেচনা করে।

## মাংসাশি ও অ-উদ্ভিজ্জভোজির মধ্যে পার্থক্য

তৃণভোজি প্রাণি, যেমন– গোরু, ছাগল, ভেড়া ইত্যাদি এদের দাঁতগুলো যদি পর্যবেক্ষণ করা হয়, দেখা যায় যে, তাদের দাঁতের পাটি চ্যাপটা তাই তারা কেবল শাকসবজি খায়। যদি মাংশাসি প্রাণী, যথা সিংহ, বাঘ, চিতাবাঘ ইত্যাদি এদের দাঁতগুলো পর্যবেক্ষণ করা হয়, দেখা যাবো যে, তাদের ছুঁচালো, দাঁতের পাটি আছে এবং তারা কেবল জীবজন্তুর মাংসই খায়, শাকসবজি নয়। সুতরাং তাদেকে মাংসাশি বলা হয়। মাংসাশি ও অ-উদ্ভিজ্জভোজির মধ্যে পার্থক্য আছে।

## অ-উদ্ভিজ্জভোজি হল সর্বভুক প্রাণী

অ-উদ্ভিজ্জভোজি হচ্ছে প্রকৃতপক্ষে সর্বভুক প্রাণী। যদি মানুষের দাঁতের পাটি বিশ্লেষণ করে দেখা হয়, দেখা যাবে যে, তাদের চ্যাপটা ও ছুঁচালো উভয় প্রকারের দাঁত আছে। যদি সর্বশক্তিমান ঈশ্বর- আমাদের স্রষ্টা চাইতেন যে, আমরা কেবল শাকসবজি গ্রহণ করি, তাহলে কেন তিনি আমাদের ছুঁচালো দাঁত দিয়েছেন? মিঃ জাভেরি বলেন যে, এই ছুঁচালো দাঁতগুলো কুকুরকে সূচিত করছে না, সেগুলো বাঁদর বা হনুমানকে সূচিত করে। ইংরেজি 'ক্যানাইন' শব্দটির বৈজ্ঞানিক অর্থ মিঃ জাভেরি জানেন না, যেটি মূল শব্দ 'ক্যানিয়াস' থেকে এসেছে, যার ল্যাটিন অর্থ 'কুকুরের' এবং 'ক্যানাইন' শব্দের অর্থ 'ক্যানিডি' পরিবারের সঙ্গ সম্পর্কিত; 'ক্যানিডি' পরিবার মানে নেকড়ে বাঘ, কুকুর ইত্যাদিকে নিয়ে একটি পরিবার। বিজ্ঞানীরা 'ক্যানাইন' নামটি দিয়েছেন, যার অর্থ 'কুকুরের সঙ্গে সম্পর্কিত' আর তিনি বলেন যে, এটা কুকুরের দাঁতের মতো দেখতে নয়, বরং এটা বানর ও হনুমানের দাঁতগুলোকে সূচিত করে।

আমি মিঃ জাভেরির বিবৃতির সঙ্গে একমত এবং তাঁর পয়েন্টটিকে অপ্রমাণ না করে প্রমাণ করছি। এমনকি যদি আমি মানি যে, এইগুলো বানরের দাঁতের মতো, একজন অবশ্যই জানেন যে, বানরেরা নিরামিষাশি বা শাকাশি। তাদের উকুন আছে। বাঁদরের অনেক প্রজাতি আছে, যারা এমনকি প্রাণীর কাঁচা মাংসও খায় এবং যারা সর্বভুক প্রাণী। তারা মাংসাশি নয়, আবার খাঁটি শাকাশিও নয়। তারা আমিষভোজি নয়, খাঁটি শাকাশিও নয়। অনেক প্রজাতি আছে যাদেরকে 'ক্যানিবল' বলে ডাকা হয়। কিছু প্রজাতি আছে, যারা বানর ও হনুমান থেকে এসেছে।

## মানুষের পাচনতন্ত্র আমিষ ও নিরামিষ উভয়ই হজম করতে সক্ষম

যদি মানুষের পাচনতন্ত্র বিশ্লেষণ করা হয়, তাহলে দেখা যায় যে, এটা অবশ্যই হজম করতে সক্ষম– আমিষ ও নিরামিষ উভয় ধরনের খাদ্যকে। যদি সর্বশক্তিমান ঈশ্বর চাইতনে যে,আমরা শাকসবজি খাই, তাহলে কেন তিনি আমিষ ও নিরামিষ উভয় প্রকার খাদ্য হজম করার মতো পাচনতন্ত্র দিয়েছেন? মিঃ জাভেরি বলেছেন, আমরা কাঁচা মাংস খেতে পারি না।

একইভাবে অধিকাংশ মানুষ কাঁচা গম, কাঁচা চাল ইত্যাদির মতো কাঁচা নিরামিষ বা শাকসবজি খেতে পারে না। খেতে পারা যায় কি? মুরগির কাঁচা ঠ্যাং কি খাওয়া যেতে পারে? এটা তো অজীর্ণতার কারণ হবে। সুতরাং এটাকে নিয়ে যুক্তিতর্ক করার কোনও প্রয়োজন নেই, কারণ তাদেরকে ভক্ষণ করার আগে রান্না করতে হবে। একজন চিকিৎসক হিসাবে আমি জানি যে, যদি কেউ কাঁচা গম, কাঁচা ধান বা চাল, কাঁচা মুরগির ঠ্যাং খায়, তার সমস্যা দেখা দেবে। কারণ সে ওইগুলোকে হজম করতে পারবে না।

## এস্কিমোরা কাঁচা মাংস খাওয়ার নিয়মাপেক্ষী

অনুরূপভাবে আমরা নিরামিষাশিরা যদি মাংস খাই, আমরা খাওয়ার আগে এটাকে রান্না করি আর আমরা তা করি সহজ পাচন বা হজমের জন্য। কিন্তু তবুও কিছু মানুষ আছে, যারা এমনকি কাঁচা মাংসও খায়। তিনি এস্কিমোদের নাম দিয়েছেন– তিনি এর অর্থের মূল শব্দটি বলেননি। 'এস্কিমো' শব্দের মূল শব্দটির অর্থ 'কাঁচা মাংসখাদক'। সুতরাং এমন মানুষও আছে, যারা কাঁচা মাংস খায় এবং তারা ওইরূপ করার নিয়মাপেক্ষী। আগামীকাল কেউ যদি কাঁচা গম, কাঁচা ধান বা চাল খাওয়ার নিয়মাপেক্ষী হয়ে ওঠে, তা হলে সে তা হজম করতে সক্ষম হতে পারে। কিন্তু অধিকাংশ মানুষ কয়েকটি কাঁচা শাকসবজি হজম করতে পারে না। তার মানে এই নয় যে, কারো ধান, চাল, গম বা মুরগির ঠ্যাং খাওয়া উচিত নয়।

## কয়েকটি পাচক দ্রব্য আমিষ খাদ্য হজমে সাহায্য করে

তৃণভোজি প্রাণীদের মধ্যে একটি এনজাইম বা পাচক দ্রব্য পাওয়া যায় যাকে বলা হয় 'সেলুলোজ এনজাইম' এবং প্রত্যেকটি সবজিতে সেলুলোজ আছে। এই নির্দিষ্ট এনজাইমটি সবজিকে হজম করতে সাহায্য করে। আমাদের মানুষের সেলুলোজ এনজাইম নেই। সুতরাং আমরা যে শাকসবজি খাই, তার সেলুলোজি অংশটি পরিপাক হয় না। এইগুলোকে বলে 'ফাইবার', যা অপরিপক্ব হয়ে থাকে। অপরদিকে কয়েকটি এনজাইম বা পাচক দ্রব্য রয়েছে, যথা– লাইপেজ, ট্রাপেজ ও কাইনো ট্র্যাপেজ, যেগুলো প্রধানত আমিষ খাদ্য হজম করার জন্য।

যদি সর্বশক্তিমান ঈশ্বর না চাইতনে যে, আমরা আমিষ খাদ্য গ্রহণ করি, তাহলে তিনি আমাদের ওই পাচক দ্রব্যগুলো দিলেন কেন? আদিম লোক, যেমন পূর্বের বক্তা এবং প্রধান অতিথি বললেন, প্রত্নতাত্ত্বিক প্রমাণ আমাদের স্পষ্টভাবে দেখায়– হোমো সেপিয়েন্স (মানুষ), এস্কিমোরা, অস্ট্রো-অ্যাবওরিজিনস তারা সকলেই আমি ষভোজি ছিল। সুতরাং এখন পরিবর্তন কেন?

আমাদের একই দাঁত আছে এবং একই পাচনতন্ত্র আছে এবং তিনি অন্য তুলনাগুলোর একটি তালিকা দিয়েছেন, যা প্রমাণ করে যে, আমরা নিরামিষ খাদ্য গ্রহণ করতে পারি। আমি ওটার সঙ্গে একমত। একজন অ-উদ্ভিজ্জভোজি হল একজন ব্যক্তি যে প্রাণিজাত খাদ্য গ্রহণ করে এবং শাকসবজিও গ্রহণ করে। এটা সর্বভোজির খাদ্যসামগ্রী। তিনি বলেন যে, মাংসাশি প্রাণীদের যকৃৎ ও কিডনি বৃহৎ আকারের। মানুষের শরীরে এই অঙ্গগুলো তৃণভোজি প্রাণীদের মতো ছোট, কারণ মাংসাশি প্রাণীরা কাঁচা মাংস খাই। সুতরাং শরীরের উৎপাদিত উচ্ছিষ্টের বিষয়গুলোকে তাদের দূর করতে হয়, যখন আমরা খাদ্য রান্না করার মাধ্যমে তা করি।

সুতরাং ঈশ্বর আমাদের ক্ষুদ্র যকৃৎ ও ক্ষুদ্র কিডনি দিয়েছেন, যা উভয়কেই পরিপাক করার পক্ষে যথেষ্ট– রান্না করা অনিরামিষ খাদ্য এবং নিরামিষ খাদ্য– দুই-ই। অনুরূপভাবে সমস্ত যুক্তিতর্ক-সহ হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড– এটা খুব আম্লিক নয়– কেন? কারণ, আমরা এটা চাই না। যদি আমরা এটা না চাই, কেন অপ্রয়োজনে আমাদেরকে ঈশ্বরে এটি দেওয়া উচিত হবে?

স্যালাইভা, রক্তের পি.এইচ. এবং লাইপো-প্রোটিন সম্পর্কে একই কথা বলা যায়। সব যুক্তিতর্ক এখানে আছে। কারণ, তারা কাঁচা মাংস খায়, সুতরাং তারা এটা চায়। যদি আমরা এটাকে না চাই, আমাদেরকে এটা দেওয়া ঈশ্বরের কেন উচিত হবে? –হ্যাঁ!



এটা আমিষ ও নিরামিষ উভয় খাদ্য পরিপাক করার জন্য প্রয়োজন। মিঃ জাভেরি বলেন যে, মাংসাশি প্রাণীরা চাটে, তৃণভোজিরা ছেঁড়ে।

## মানুষ খাদ্যের প্রকৃতি অনুযায়ী চাঁটে এবং পান করে

আমরা– মানুষরা উভয়ই করি। আমরা চুক চুক করে চুমুক দিই বা খাই যখন আমরা কিছু পান করি, কিন্তু যখন আমরা আইসক্রিম খাই, তখন সেটাকে চাঁটি। আমরা একই সঙ্গে চাঁটি এবং চুকচুক করে পান করি। সুতরাং এটা নির্ভর করে খাদ্যের প্রকৃতির ওপর, যা আমরা খাই। এমনকি আমরা চা চাঁটতে পরি, কিন্তু আমরা তা করি না। কারণ এটা হবে শুধু সময়ের অপব্যয়। অনুরূপভাবে সব যুক্তিতর্ক তিনি দিয়েছেন, 'দাঁতগুলো কাছাকাছি লাগালাগি ঘন হয়ে থাকে' -এই সম্পর্কের, কারণ আমরা শাকসবজি খাই। ঈশ্বর যদি আমাদের শাকসবজি খেতে নিষেধ করতেন, তাহলে আমাদের দাঁতগুলো ফাঁক ফাঁক হত। তিনি আমাদের উভয় খেতে বলেছেন– আমিষ ও নিরামিষ উভয়।

## কোন কিছুর পুনরুৎপাদন সেটাকে ভক্ষণ করার কারণ নয়

কোরআনে কয়েকটি আয়াত আছে যা বিভিন্ন খাদ্য সম্পর্কে উল্লেখ করে। যেমন– ডালিম, বেদানা, সবজি, খেজুর প্রভৃতি যা আমাদের খাওয়া উচিত। উদ্ভিদ বা গাছপালা সম্পর্কে অনেক শাকাশি বলে যে, তারা পুনরায় জন্মায়, সুতরাং তারা গাছপালাকে হত্যা করছে না এবং কিছু গাছপালা আছে, যাদের সেই সুযোগ আছে, তবে সব গাছপালার নয়। বিভিন্ন উদ্ভিদ আছে যা আমরা কাটি, কিন্তু তারা আবার জন্মায়। এটাই একমাত্র যুক্তি যে, যেহেতু তারা পুনরায় জন্মায় ও বৃদ্ধি লাভ করে, সেহেতু আমরা নিরামিষ বা সবজি খাদ্য খেতে পারি। যদি টিকটিকির লেজ কেটে দেওয়া হয়, এটা আবার বেড়ে ওঠে। তাহরে টিকটিকির লেজ কি খাওয়া যেতে পারে? এটা একটা আমোদ। অবশ্য অস্ট্রেলিয়ার আদিবাসীদের মতো কিছু লোক আছে, যারা টিকটিকি খায়। আমরা কি টিকটিকির লেজ খেতে পারি? এর উত্তর হবে– 'না'।

এখানে আমি উকিলের মতা আচরণ করছি। এইরকম উদাহরণ দিয়ে এই সমস্ত জিনিসগুলোর উত্তর দিতে আমি লজ্জা অনুভব করছি, কিন্তু আমাকে করতে হয়, কারণ এটও তর্কের একটি বিষয়। এইরকম আলোচনার জন্য আমার উপস্থাপনা হলো এটাকে আরো ভালোভাবে বোঝার জন্য এবং একে অপারের বন্ধুবাবাপন্ন বোঝাপাড়র জন্য কিছু যুক্তিসঙ্গত ও বৈজ্ঞানিক প্রস্তাবনা ছাড়াও আমাকে উকিলের মতো আচরণ করতে হয় এবং এটা যুক্তিতর্ক করার কারণেই। যে কোনও লোক, যার সাধারণ জ্ঞান আছে, সেই উত্তর দিতে পারে। যেহেতু জনসাধারণের সাধারণ জ্ঞান নেই এবং অনেকেই ঘটনা সম্পর্কে অসচেতন, আমি এই যুক্তিগুলো দিচ্ছি যা তাদের অনেককেই সন্তুষ্ট করতে পারে আর বইগুলোতে দেওয়া এই সমস্ত যুক্তিগুলো বিলি করা হয়েছে শেমিচাঁদের 'মাংস খাওয়া– ১০০টি ঘটনা' জৈন সংগঠনের দ্বারা বিলি-বন্টন করা হয়েছে এবং 'ইন্ডিয়ান ভেজিটেরিয়ান কংগ্রেস'ও করেছে। মিঃ জাভেরির দ্বারা আমাকে দেওয়া এইগুলো হচ্ছে সেই বইগুরো,যাথা– 'ডিম সম্পর্কে ১০০টি ঘটনা' নিরামিষভোজি বা শাকাশি ও অ-উদ্ভিজ্জভোজি বা আমিষভোজি।

## আচরণগত বিবেচনা

প্রত্যেকটি যুক্তিকে ভুল প্রমাণ করা যেতে পারে। আমি কয়েকটি জিনিস জানি যে, আমিষ পদার্থ রোগের কারণ ঘটায়, কিন্তু তা প্রতিরোধ করা যায়। আসুন আমরা 'আচরণগত বিবেচনা'কে বিশ্লেষণ করি। মিঃ জাভেরি কয়েকটি যুক্তি দিয়েছেন। যেমন– "যে খাদ্য আমরা খাই, আমাদের আচরণের ওপর তার প্রভাব আছে।" আমি একটি নির্দিষ্ট স্তর পর্যন্ত তাঁর সঙ্গে একমত। যে খাদ্য আমরা খাই, আমাদের আচরণের ওপর তার একটা প্রভাব আছে। কেন আমরা– মুসলমানরা ছাগল, ভেড়া ইত্যাদির মতো তৃণভোজি প্রাণীদের মাংস খাই, যারা গৃহপালিত, বশ্য ও শান্তিপ্রিয় জীব,এটাই তার কারণ। সুতরাং আমরা শান্তিপ্রিয় ও বশ্য হতে চাই। আমরা সিংহ, বাঘ, কুকুর

শূকর প্রভৃতি মাংসাশি প্রাণীর মাংস খাই না। নবী (স) পরিষ্কারভাবে বলেছেন, এইসব প্রাণীদের খাওয়া নিষেধ। আমরা শান্তিপ্রিয় মানুষ। সুতরাং আমরা সেইসব প্রাণীকে খেতে চাই, যারা শান্তি প্রিয়।

## খাদ্য আচরণকে পরিবর্তিত বা প্রভাবীত করতে পারে না

তাঁর যুক্তিকে খন্ড করতে আমি বলব– "আপনারা সবাই গাছপালা খান এবং আপনারা সবাই গাছপালার মতো আচরণ করুন।" অর্থাৎ ইন্দ্রিয়গুলোকে চেপে রাখুন যা নিম্নতর জীবের বৈশিষ্ট্য। আমি জানি যে, বৈজ্ঞানিকভাবে এটা ভুল। এটা সত্য নয় যে, যদি আপনি গাছপালা খান, তাহলে আপনি গাছপালার মতো আচরণ করবেন। কিন্তু যে যুক্তি তিনি রেখেছেন, আমি তার একটি প্রতি-উত্তর দিচ্ছি। আমি দুঃখিত। আমাকে যুক্তিটির উত্তর দিতে হবে। আমি ক্ষমা চাইছি, যদি আমি কোনো নিরামিষাশির অনুভূতিতে আঘাত দিয়ে থাকি। এটা বৈজ্ঞানিকভাবে সত্য নয়, এটা একটা বিপরীত যুক্তি মাত্র।

## অধিকাংশ শান্তির জন্য নোবেলজয়ী আমিষভোজি

অধিকন্তু তিনি মহাত্মা গান্ধী ও অন্যান্যদের মতো কয়েকজন শান্তিপ্রিয় মানুষের তালিকা দিয়েছেন। আমি মহাত্মা গান্ধীকে শ্রদ্ধা করি, কারণ তিনি ভারতের জন্য এবং মানবতার জন্য কয়েকটি ভালো জিনিস করেছেন। যদি এটা ধরে নেওয়া হয় যে, মহাত্মা গান্ধী শান্তিপ্রিয় লোক ছিলেন, কারণ তিনি নিরামিষাশি ছিলেন বা তিনি একমাত্র শাকসবজি খেতেন, যা মানুষকে শান্তিপ্রিয় করে তোলে, তাহলে আজ যদি শান্তির জন্য নোবেল পুরস্কারপ্রাপকদের তালিকাটি বিশ্লেষণ করা হয়, দেখা যাবে তারা প্রায় সকলেই বা অধিকাংশই আমিষভোজি। মানেকচাং বেগান, ইয়াসের আরাফত, আনোয়ার সাদাত, মাদার টেরেজা এবং আরো অনেক অ-উদ্ভিজ্জভোজি বা আমিষভোজি ছিলেন।

## ষাট লক্ষ ইহুদি হত্যাকারী অ্যাডলফ্ হিটলার নিরামিষাশি ছিলেন

আমি একটি সরল প্রশ্ন করি, মানব ইতিহাসে কোন্ লোকটি সর্বাধিক সংখ্যক মানুষ হত্যাকারীরূপে অধিক পরিচিত? ইনি ছিলেন অ্যাডলফ হিটলার। তিনি ষাট লক্ষ ইহুদিকে হত্যা করেছিরেন। তিনি কি আমিষভোজি ছিলেন, নাকি নিরামিষাশি ছিলেন? তিনি একজন নিরামিষাশি ছিলেন। উপরন্তু, নিরামিষাশিদের মধ্যে ধর্মযোদ্ধা আছে। এখন ইন্টারনেটে যদি আমরা খোঁজ-খবর করি, আমরা তথ্য খুঁজে পাই যে, অ্যাডলফ হিটলার ছিলেন একজন নিরামিষাশি। তিনি মাঝে মাঝে আমিষভোজনও করতেন। অপরপক্ষ তাঁর সম্পর্কে বলে যে, যখন তিনি গ্যাসট্রিকের সমস্যায় ভুগতেন, তখন তিনি শাকসবজি গ্রহণ করতেন।

বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গির ওপর দাঁড়িয়ে খোলাখুলি বলতে গেলে আমি হিটলারের খাদ্যসামগ্রীকে ষাট লক্ষ ইহুদি হত্যার জন্য দায়ী বলে বিবেচনা করি না। তিনি আমিষভোজি, না নিরামিষাশি, সে সম্পর্কে তাঁকে জানতে আমি আগ্রহী নই। কারণ চিকিৎসক হয়ে আমি জানি এটা কোন গুরুত্বই বহন করে না। অন্য কারণগুলোও ছিল যা হিটলারকে এই রকম বিধ্বংসী পদক্ষেপ নিতে উদ্বুদ্ধ করেছিল এবং যা সম্পূর্ণরূপে মানবতা বীরোধী– খাদ্যসামগ্রী নয়।

আমেরিকাতে বিভিন্ন ছাত্রগোষ্ঠীর ওপর বিভিন্ন গবেষণাকরা হয়েছে– যে ছাত্রগোষ্ঠীর কেউ খাঁটি আমিষভোজি, কেউ খাঁটি নিরামিষাশি। তাঁরা বিশ্লেষণ করেছিরেন যে, আমিষভোজি ছাত্রগোষ্ঠী কম উগ্র ও তারা বেশি সামাজিক। কিন্তু এটা একটা গবেষণা, বৈজ্ঞানিক ঘটনা নয়। আমি কখনওই এটাকে একটা যুক্তি হিসাবে ব্যবহার করব না প্রমাণ করতে যে, আমিষ খাদ্য একটি লোককে শান্তিপূর্ণ করে তোলে।

মিঃ রশমিভাই জাভেরির অধিকাংশ বিবৃতিই গবেষণার ওপর ভিত্তি করে, বৈজ্ঞানিক ঘটনার ওপর ভিত্তি করে নয়। একটিও প্রামাণ্য চিকিৎসাশাস্ত্রের বই নেই, যা সাধারণভাবে আমিষ খাদ্য গ্রহণ করতে নিষেধ করে। এগুলো সবই গবেষণা– আমেরিকাতে এই বিশেষ ব্যক্তির গবেষণার মতো।

উপরন্তু তারা বলে যে, নিরামিষ খাদ্য একজন ব্যক্তিকে বুদ্ধিমান করে এবং তিনি আলবার্ট আইনস্টাইন, আইজ্যাক নিউটন প্রমুখের মতো মহান নামগুলোর একটি তালিকা পেশ করেছেন। যদি আমরা নোবেল পুরস্কারজয়ী লোকদের নামের তালিকাটি বিশ্লেষণ করি, দেখব তাদের অধিকাংশই ছিলেন আমিষভোজি এবং আজ 'প্রাণীর আচরণ' বিজ্ঞানীরা দাবী করেন যে, শিকার ধরবে? যাইহোক, আমি এটাকে যুক্তি হিসাবে ব্যবহার করতে যাচ্ছি না। তাই 'অনিরামিষ খাদ্য আপনাকে বুদ্ধিমান করে তোলে' –কারণ এই জিনিসগুলো প্রকৃতপক্ষে মানুষকে প্রভাবীত করে না। খাদ্যসামগ্রী মানুষকে প্রভাবতি করে, কিন্তু এগুলো হলো যুক্তি যা প্রভাবীত করে না। প্রকৃতপক্ষে অন্যান্য সমস্ত যুক্তিগুলো যা এখানে দেওয়া হয়েছে, তা কোন গুরুত্ব বা ওজন বহন করে না।

## বিশ্ব কুস্তি প্রতিযোগিতার প্রায় সমস্ত খেতাবধারীরা আমিষভোজি

কিছু লোক আছে যারা উদাহরণ দেয় যে, আমিষ খাদ্য মানুষকে শক্তিশালী করে– এটা একটা উপকথা বা গল্প। এটা একটা বৈজ্ঞানিক ঘটনা, যা প্রত্যেক প্রামাণ্য চিকিৎসাশাস্ত্রের বাইরে উল্লেখ করা আছে যে, অনিরামিষ বা আমিষ খাদ্য স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো। এটা রোগেরও কারণ ঘটায়, যা প্রতিরোধ করা যায়। কয়েকটি প্রোটিন আছে, যার সম্পর্কে আমি পরে আলোচনা করব এবং বিরুদ্ধ যুক্তি দিতে তারা 'যদুনাথ সিং নায়েক'-এর উদাহরণ দিচ্ছে, যিনি সেনাবাহিনীতে ছিলেন।

গোপীনাথ আগরওয়ালের 'নিরামিষাশি অথবা আমিষভোজি– নিজের জন্য বাছাই করুন' বইটিতে উল্লেখ করা আছে– যদুনাথ নায়েক একজন নিরামিষাশি হয়ে সেনাবাহিনীতে কুস্তি প্রতিযোগিতায় দু'জন আমিষভোজিকে পরাস্ত করেছিলেন। সুতরাং নিরামিষ খাদ্য মানুষকে শক্তিশারী করে। আমি এই যুক্তির উত্তর দিতে লজ্জা বোধ করছি। এটা জানা ঘটনা যে, বিশ্ব কুস্তি প্রতিযোগিতার খেতাবধারীরা নিরামিষভোজিও বটে। কিন্তু আপনি যদি সমগ্র বিশ্বের সঙ্গে তুলনা করেন, তাহলে দেখবেন বিশ্ব কুস্তির প্রায় সব খেতাবধারীই আমিষভোজি।

## আমিষখাদ্য শক্তি জোগায়, এটা বৈজ্ঞানিক ঘটনা

যে ব্যক্তি শরীর গঠনে ও সর্বাধিক খেতাব অর্জনে সুপরিচিত, তিনি হলেন আর্নল্ড শোয়ার্জনেজার। তিনি তেরো বার বিশ্ব খেতাব জয় করেছেন। তিনি সাত বার মিস্টার অলিম্পিয়া, পাঁচবার মিস্টার ইউনিভার্স ও একবার মিস্টার ওয়ার্ল্ড খেতাবও পেয়েছিলেন।

মুহাম্মদ আলি– ক্যাসিয়াস ক্লে ও মাইক টাইসনের মতো বিখ্যাত মুষ্টিযোদ্ধারা, আমিষভোজি। অবশ্য আমিষ খাদ্য বাড়তি শক্তি জোগায়, বা বৈজ্ঞানিক ঘটনা। এটাই কারণ যে, যদি এটা বিশ্লেষণ করা হয় যে, যখন একজন ব্যক্তি অসুস্থতার পর বল ফিরে পাচ্ছে বা স্বাস্থ্য ফিরে পাচ্ছে, তখন তাকে আমিষ খাদ্য দেওয়া বাঞ্ছনীয় এই নয় যে, তার পক্ষ আমিষ খাদ্য, ডিম ইত্যাদি খাদ্য গ্রহণ করা পছন্দনীয়।

তাছাড়া তারা একজন কুস্তিগির অধ্যাপক রামমূর্তির উদাহরণ দিয়েছেন, যাঁর নাম কখনোই শোনা যায়নি। মিঃ জাভেরি দাবী করেন যে, অধ্যাপক রামমূর্তি একজন বিশ্ববিখ্যাত কুস্তিগীর। আমি জানি না তিনি কোথা থেকে এই খবর পেয়েছেন। তারপর তিনি লন্ডনের পরমজিৎ সিংয়ের উদাহরণ দিয়েছেন, যিনি তাঁর মত অনুসারে একজন খাঁটি নিরামিষভোজি এবং দিনে দু'হাজার বার স্কিপিং করেন। এটি উদ্ধৃত করে তিনি প্রমাণ করতে চান যে,

নিরামিষ খাদ্য মানুষকে অ্যাথলিট তৈরি করে। যদি এগুলোকে বিজ্ঞান ভিত্তিক ভেবে নিয়ে যুক্তি খাড়া করা হয়, তাহলে আমি বাস্তবিকই এর জন্য লজ্জা অনুভব করি।

গিনেস বইয়ে উল্লিখিত অধিকাংশ রেকর্ডকারী ক্রীড়াবীদদের খাদ্যগ্রহণের ইতিহাস যদি বিশ্লেষণ করা হয়, দেখা যাবে ৮০ থেকে ৯০ শতাংশের বেশি হলেন আমিষভোজি। কিন্তু আমি নিজেকে ধর্মোন্মত্ত বলে মনে করি, যদি আমি বলি যে, এই সমস্ত রেকর্ডগুলো একমাত্র খাদ্যসামগ্রীর জন্যই। কিছু কিছু রেকর্ড খাদ্যের সঙ্গে সম্পর্কিত হতে পারে, কিন্তু সবগুলো নয়। আরো যুক্তি, যা রশমিভাই জাভেরি দিয়েছেন, তা হলো- "মাংসাশি প্রাণীর ঘ্রাণশক্তি ও দৃষ্টিশক্তি খুব শক্তিশালী, তাদের রাতে দেখার ক্ষমতা অনেক বেশি, অথচ তৃণভোজি প্রাণীদের ক্ষেত্রে এটা অনেক কম। সুতরাং আমাদের শাকাশি বা নিরামিষাশি হওয়া উচিত।"

## ভোঁতা ও কর্কশ গলার স্বর খাদ্যসামগ্রীর কারণে নয়

মৌমাছির মতো কিছু তৃণভোজি প্রাণী আছে যাদের ঘ্রাণশক্তি খুব শক্তিশালী এবং তাদের এমনকি রাতে খুব ভালো দেখতে পাওয়ার ক্ষমতা আছে। এই যুক্তিগুলো বিজ্ঞানসম্মত নয়; মানুষকে অযৌক্তিকভাবে বোঝাতে তর্কের সময় এগুলো ব্যবহৃত হতে পারে। তারপর তিনি বলেন, "আপনারা জানেন জীবজন্তুদের গলার স্বর কর্কশ- আপনারা জানেন ভোঁতা গলার স্বর মাংসাশি প্রাণীদের তৃণভোজি প্রাণীদের গলায় ভোঁতা স্বর নেই।" আমি একটি সরল প্রশ্ন করতে চাই- কোন্ প্রাণী কর্কশ স্বরের জন্য অধিক পরিচিত? এটি বাস্তবিক গাধা এবং সেটি একটি নিরামিষাশি জীব।

## কণ্ঠস্বরের গুণের পেছনে খাদ্য নির্বাচন কোনও কারণ নয়

যাইহোক, কোন ক্রমেই আমি প্রমাণ করতে চেষ্টা করছি না যে, শাকসবজি বা নিরামিষ খাদ্য খাওয়া কর্কশ কণ্ঠস্বর সৃষ্টি করে অথবা আমিষ খাদ্য সুরেলা কণ্ঠস্বর সৃষ্টি করে। যদি গায়ক-গায়িকাদের নামের তালিকাটি বিশ্লেষণ করা হয় দেখা যাবে তাঁদের অনেকেই আমিষভোজি। অবশ্য নিরামিষভোজি গায়কও আছেন। সুতরাং শুধু সুরেলা কণ্ঠস্বরের নিরামিষভোজি গায়কদের নাম উল্লেখ করা কিছুই নয়, বরং একটি অযৌক্তিক যুক্তিতর্ক খাড়া করা। এই সমস্ত জিনিসের উত্তর দিতে আমি সত্যিই লজ্জা অনুভব করি।

তাছাড়া মিঃ জাভেরি কতকগুলো অর্থনৈতিক পয়েন্টও তুলে ধরেছেন, যা অর্থনৈতিক কারণ এবং কেন আমাদের নিরামিষ খাদ্য গ্রহণ করা উচিত, তা এটি সমর্থন করে। তিনি এটাকে খুঁজে পেয়েছেন অধিক মিতব্যয়ী বলে অথবা কোনও একজনের সাধ্যের মধ্যে আসতে দেখেছেন এবং তিনি কয়েকটি পরিসংখ্যা দিয়েছেন- এত এত ক্যালরি, এত টন প্রোটিন, যা এখানে উল্লেখ করা হয়েছে। একমাত্র ঈশ্বর জানেন কোথা থেকে এই পরিসংখ্যানগুলো পাওয়া গেছে। তিনি কতকগুলো প্রোটিনের নাম উল্লেখ করেছেন। এটাও বইতে উল্লেখ করা হয়েছে যে, ১ কিগ্রা জীবজন্তুর প্রোটিন পেতে, যা আমরা পাই, আমাদেরকে এত বেশি উদ্ভিদকে খাওয়াতে হবে। সুতরাং এটি ৭ কিগ্রা নিরামিষ খাদ্যের প্রোটিনের সমান। সুতরাং যদি একটি লোক ১ কিগ্রা প্রোটিনের জন্য মাংস খায় তাহলে সে ৭ কিগ্রা শাকসবজি গ্রহণ করছে এবং তাই শাকসবজি অধিক সস্তা।

একজন চিকিৎসক হওয়া সত্ত্বেও আমি জানি না কেমন করে তারা প্রোটিনের কিলোগ্রামগুলো পায়। এটা কি খাদ্যের কিলোগ্রাম, নাকি প্রোটিনের কিলোগ্রাম? শুধু যুক্তিতর্কের খাতিরে আমি যদি তাদের সঙ্গে একমত হই- ২+২= ৫ আমি মানছি, এবং আমি বলি যে, আপনি ২ টাকা নিন, নিয়ে আমাকে ৫ টাকা দিন; ২০০০ টাকা নিন, নিয়ে আমাকে ৫০০০ টাকা দিন। অনুরূপভাবে, আমি যদি তাদের সব পরিসংখ্যানকে মেনে নিই, তাহলে তখন আমি বলব যে, নিরামিষাশিদের আমিষভোজিদেরকে ধন্যবাদ দেওয়া উচিত। কারণ, আমরা যদি খাদ্যের জন্য

প্রাণীদের হত্যা করেই থাকি, এটা আরো পাঁচ থেকে দশ বছর বাঁচতে এবং ওই সময়ের মধ্যে সে কয়েক বছর ধরে ৭ থেকে ৮টি লোকের শাকসবজি খেয়ে নিত। সুতরাং আমাদেরকে তাদের ধন্যবাদ দেওয়া উচিত যে, আমরা তাদের শাকসবজি খেয়ে নেওয়ার থেকে পশুগুলোকে প্রতিরোধ করেছি।

## ১ টন গোমাংস ১০ থকে ২০ টন সবজি খাদ্যের সমান

অধিকন্তু, মিঃ জাভেরি কয়েকটি রেকর্ড থেকে হিসাব দিয়েছেন কোথা থেকে তা আমি জানি না, হিসাবটি হলো– ১ : ১৪। খাদ্যের জন্য যে পরিমাণ জমির দরকার, পশুচারণের জন্য তার ১৪ গুণ জমির দরকার। একই উদাহরণ এখানে দেওয়া হয়েছে। যেমন– ১ টন গোমাংস উৎপাদন করতে যে পরিমাণ জমির দরকার হয়, সেই পরিমাণ ৫টি পরিবারকে খাদ্য জোগান দিতে পারে। ১ টন গোমাংস ১০ থেকে ২০ টন সবজি খাদ্যের সমান এবং একটি পশুকে চরাতে যে পরিমাণ জমির প্রয়োজন, তা ৫টি পরিবারকে প্রতিপালন করতে পারে।

আমার আগেকার যুক্তিও এখানে দিব্যি খাটে। কিন্তু ওটা ছাড়াও এই মনস্তাত্ত্বিক নিরামিষাশিরা বুঝতে ব্যর্থ হয়েছে যে, পশুরা সেই জমিতেই চরে বেড়ায় যে জমি ফসল উৎপাদনের অনুপযুক্ত। তারা ভুষি আর শস্যের খড় বা ডাঁটাগুলো খায়, যেগুলো মানুষের অব্যবহার্য বা অখাদ্য। তারা সবই খেতে পারে, কিন্তু তারা যখন মাঠে প্রবেশ করে, তখন চাষি তাকে সেখান থেকে বের করে দেয় যেহেতু সে ক্ষতি বহন করতে চায় না। যদি আমাদের অতিরিক্ত শস্য ইত্যাদি থাকে, কিছু কিছু সরকার আছে যারা তাদেরকে খেতে দেয়।

কিছু যাযাবর লোক আছে, যারা পুচারণ করে তাদের জীবিকা অর্জন করে। তারা ওই সব জমিতে পশুচারণ করে, যে জমিগুলো শস্য উৎপাদনের পক্ষে অনুপযুক্ত। কিন্তু তারা সেইসব উদ্ভিদ খায়, যা মানুষের খাদ্য নয় এবং তারা বেঁচে থাকে, এমনকি জীবজন্তুর প্রাণ নিয়ে এবং মাঝে মাঝে এমনকি মানুষেরও প্রাণ নিয়ে আজ, জাতিপুের রিপোর্ট অনুযায়ী, পৃথিবীর ভূমির প্রায় ২৩ শতাংশ পশুচারণে ব্যবহৃত হয়, ২৩ শতাংশ অরণ্য, ১০ শতাংশের কম কৃষিকাজের জন্য এবং অবশিষ্ট ৪৫ শতাংশ এখনও শস্য উৎপাদনের জন্য ব্যবহৃত হতে পারে। সমালোচকেরা সেটা কেন ব্যবহার করছে না? কেন তারা জীবজন্তুর খাদ্যের পেছনে দৌড়াচ্ছেন?

জীবন্ত প্রাণীগুলোকে খেতে দিন এবং বাঁচতে দিন। তাদেরকে খাদ্যগ্রহণ থেকে থামিয়ে দেওয়ার প্রয়োজন নেই। যদি আমিষভোজিরা গবাদিপশু হত্যা করা বন্ধ করে, তাহলে গবাদিপশুর সংখ্যা অতিরিক্ত বেড়ে যাবে। আমি জানি যে, মানুষ তার খাদ্যের জন্য পশু পালন করে, যার অর্থ পদ্ধতির সাহায্যে তারা জীবজন্তুর বংশবৃদ্ধি ঘটায় বা সংখ্যা বাড়ায়। কিন্তু যদি আমি জেনে নি যে, আজ থেকে সমস্ত আমিষভোজিরা খাদ্যের জন্য জীবজন্তু পালন করা বন্ধ করে দেবে এবং খাদ্যের জন্য তাদেরকে হত্যা করা বন্ধ করে দেবে, তবু তারা সংখ্যায় বাড়তে থাকবে, যেমন মানুষের জনসংখ্যা বাড়ছে সমস্ত পরিবার পরিকল্পনার পদ্ধতিগুলো প্রয়োগ করা সত্ত্বেও এবং 'হাম দো হামারা দো' এই স্লোগান দিয়ে জন্মনিয়ন্ত্রণের ওপর জোর দেওয়া সত্ত্বেও।

## গবাদিপশুর সংখ্যা মানুষের সংখ্যার চেয়েদ্রুত বৃদ্ধি পায়

গবাদিপশুদের মধ্যে জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি নেই এবং তাদের গর্ভধারণ কাল মানুষের চেয়ে কম, অর্থাৎ ৫ থেকে ৬ মাস বা ৮ মাস। সময়টি মানুষের চেয়ে কম এবং তারা তাদের সংখ্যা দ্রুততর বৃদ্ধি করে। সুতরাং যদি আমরা হত্যা করা ও পালন করা বন্ধ করি, তবু কয়েক দশকের মধ্যে আমাদের সমস্যা দেখা দেবে এবং সেটা মানুষের অতিরিক্ত জনসংখ্যা বৃদ্ধির কারণে হবে না, বরং গবাদিপশুর অধিক জনসংখ্যার কারণে হবে।

মিঃ জাভেরি বিভিন্ন পুষ্টি দ্রব্য সম্পর্কে কথা বলেছেন, যথা, প্রোটিন ইত্যাদি এবং আমি তার প্রত্যুত্তর দেব। আমি ডাঃ জর্জ আর করের একটি বিবৃতি তুলে ধরতে চাইব এবং সেটা স্বাস্থ্যের ওপর তাঁর সমস্ত যুক্তিকে খণ্ডন

করতে যথেষ্ট হবে। ডাঃ জর্জ আর কর হলেন আমেরিকার টেক্সাস বিশ্ববিদ্যালয়ের পুষ্টির অধ্যাপক। আমি পদবিটি দিচ্ছি জনসাধারণকে অবহিত করতে, যেহেতু তারা প্রকৃতপক্ষে স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় ভুল ধারণাগুলোকে গ্রহণ করার ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ– ওইসব লোকেরা যারা স্বাস্থ্য নিয়ে জুয়াচিরি করে। তিনি বলেন যে, "প্রকৃত অর্থে খাদ্যসামগ্রী ও রোগ-ব্যাধি সংক্রান্ত বইগুলোর সমস্ত লেখকেরা অনুমানের (হাইপোথেসিস) প্রস্তাব করে যা পরীক্ষিত নয়, বা অল্প পরীক্ষিত, ভিত্তিহীন বা অমূলক, সম্ভাবনাহীন বা অপ্রমাণিত।"

আমি একটি বিবৃতি উল্লেখ করতে চাই, যে বিবৃতি 'আমেরিকান কাউন্সিল অন সায়েন্স অ্যান্ড হেল্থ' দিয়েছে। এই কাউন্সিলের সঙ্গে সম্পর্কিত পণ্ডিতেরা দক্ষ বিশেষজ্ঞ। গবেষণার এই উদ্ধৃতিগুলো বৈজ্ঞানিক ঘটনা নয়, যা রোগের কারণ হয় কিন্তু সেগুলোকে প্রতিরোধ করা যেতে পারে। যাই হোক, অন্যান্য জিনিসগুলো, যা উল্লেখ করা হচ্ছে এই জমি সম্পর্কে এবং যে জমির পরিমাণ কেবল এমন ব্যক্তির গবেষণা থেকে পাওয়া পরিসংখ্যান। এমনকি যখন কোন ব্যক্তি পি-এইচ. ডি. করেন, তিনি একটি গবেষণা করেন, যা হিসাবের মধ্য আসবে, কিন্তু সেটা কোন ওজন বা গুরুত্ব বহন করবে না।

আমেরিকান কাউন্সিল অন সায়েন্স অ্যান্ড হেল্থ বলে– "একজন ব্যক্তির মাংস থেকে বিরত হওয়ার এবং নিরামিষাশি হওয়ার প্রয়োজন নেই, স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যসামগ্রীর জন্য।" এবং এখানে বিষয়টি আমিষভোজি বা নিরামিষভোজি হওয়ার নয়, বিষযটি হচ্ছে কোনটি স্বাস্থ্যসম্মত।

## কোন প্রধান ধর্ম আমিষখাদ্য খেতে নিষেধ করে না

প্রত্যুত্তরে তাঁর কথার উত্তর দেওয়া মিঃ জাভেরির পক্ষে সহজ করে দিতে আমি সংক্ষেপে পয়েন্টগুলোকে তালিকাভুক্ত করে দিচ্ছি– মানুষের জন্য আমিষখাদ্য অনুমোদিত, না নিষিদ্ধ– এর ওপরে। নিম্নলিখিত পয়েন্টগুলো থেকে পরিষ্কার হবে।

**পয়েন্ট নম্বর– ১ ঃ** একটাও প্রধান ধর্ম নেই যা সমস্ত আমিষ খাদদ্রব্যকে সাধারণভাবে নিষিদ্ধ ঘোষণা করে।

**পয়েন্ট নম্বর– ২ ঃ** মেরুপ্রদেশের মতো ভৌগোলিক স্থানে, যেখানে এস্কিমোরা বাস করে, তাদের আগেকার সমস্ত বছরগুলোতে আপনি কেমন করে তাদের খাদ্য দিতে পারতেন এবং আজও যদি আপনি দেন, সেটা অনেক বেশি ব্যায়সাপেক্ষ হয়ে উঠছে।

**পয়েন্ট নম্বর– ৩ ঃ** যদি সব জীবন পবিত্র হয়, তাহলে আপনি কেন উদ্ভিদদের হত্যা করেন? এমনকি, তাদেরও প্রাণ আছে।

**পয়েন্ট নম্বর– ৪ ঃ** এমনকি উদ্ভিদেরাও ব্যথা অনুভব করে।

**পয়েন্ট নম্বর– ৫ ঃ** এমনকি আমি যদি মেনে নেই যে, তাদের দুটি ইন্দ্রিয় কম আছে এবং দুটি ইন্দ্রিয়শক্তি কম এমন প্রাণীকে হত্যা করা কম অপরাধ, তাহলে সেটা হবে অযৌক্তিক।

**পয়েন্ট নম্বর– ৬ ঃ** ১০০টি লোককে খাওয়াতে ১০০টি উদ্ভিদের প্রাণ নেওয়ার চেয়ে একটি প্রাণীর জীবন নেওয়া অধিকতর বাঞ্ছনীয়।

**পয়েন্ট নম্বর– ৭ ঃ** প্রত্যেকটি যুক্তিকে ভুল প্রমাণ করা যায়– যকৃত ও বৃক্ক (কিডনি), হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড, স্যালাইভা নিয়েও একই, রক্তের পি.এইচ. নিয়েও একই এবং লাইপো-প্রোটিন নিয়েও একই।

**পয়েন্ট নম্বর– ৮ ঃ** মানুষের আমিষ ও নিরামিষ খাওয়ার জন্য সর্বভোজি দাঁতের পাটি আছে।

**পয়েন্ট নম্বর– ৯ ঃ** তাদের একটি পাচনতন্ত্র আছে, যা শাকসবজি এবং অনিরামিষ দ্রব্য উভয়ই হজম করতে পারে এবং আমি এটাকে বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণকরেছি এনজাইম বা পাচকদ্রব্যের সাহায্যে।

**পয়েন্ট নম্বর– ১০ ঃ** আদিম লোক আমিষভোজি ছিল। সুতরাং আপনি বলতে পারেন না– 'এটা মানুষের জন্য নিষিদ্ধ'। মনুষ্যজাতি বলতে, এটা এমনকি ওই ব্যক্তির জন্যও নিষিদ্ধ।

**পয়েন্ট নম্বর– ১১ ঃ** আপনি যে খাদ্য খান আপনার আচরণে ওপর তার একটি প্রভাব আছে, কিন্তু এই বলে যে, 'আমিষ খাদ্য আপনাকে উগ্র তৈরি করে' এই কথাটির কোনও বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই।

**পয়েন্ট নম্বর– ১২ ঃ** এটি যুক্তি দিচ্ছে যে, নিরামিষ খাদ্য আপনাকে শক্তিশালী, শান্তিপূর্ণ, বুদ্ধিমান, ক্রীড়াবীদ করে তোলে– এগুলো সবই গল্প।

**পয়েন্ট নম্বর– ১৩ ঃ** 'রাতে দৃষ্টিশক্তি ও ঘ্রাণশক্তি মাংসাশিদের মধ্যে প্রবল, তৃণভোজিদের মধ্যে কম।'

**পয়েন্ট নম্বর– ১৪ ঃ** 'নিরামিষ খাদ্য সস্তা।' –আমি এটাকে ভুল বলে প্রমাণ করেছি, এটা মিতব্যয়ী নয়।

ভারতের মতো কয়েকটি দেশে এটা সস্তা হতে পারে। কিন্তু যদি আপনি পশ্চিমি দেশগুলোতে যান, আপনি দেখবেন নিরামিষ খাদ্য আরো বেশি ব্যয়সাপেক্ষ এবং বিশুদ্ধ সবজি-খাদ্য অসাধারণ।

**পয়েন্ট নম্বর– ১৫ ঃ** 'পশুদের চরানোর জন্য যে পরিমাণ জমির প্রয়োজন, তা শস্য উৎপাদনের জন্য প্রয়োজনীয় জমিকে দুষ্প্রাপ্য করে তুলবে।' –এটাও ভুল।

**পয়েন্ট নম্বর– ১৬ ঃ** যদি আমিষভোজিরা গবাদিপশু হত্যা করা বন্ধ করে, তাহলে গবাদিপশুর সংখ্যা অতিরিক্ত হবে।

**পয়েন্ট নম্বর– ১৭ ঃ** ডাঃ কর-এর মতানুসারে 'খাদ্যবিশারদদের দ্বারা লিখিত এই বইগুলোর ওপর নির্ভর করা যায় না।' –এই সমস্ত পরিসংখ্যাগুলো প্রধানত এখান থেকেই দেওয়া।

**পয়েন্ট নম্বর– ১৮ ঃ** কোনও প্রামাণ্য চিকিৎসাবিজ্ঞানের বইতে একটাও বিবৃতি নেই, যা বলে– 'আমিষখাদ্যকে সাধারণভাবে নিষিদ্ধ করে দেওয়া উচিত।'

**পয়েন্ট নম্বর– ১৯ ঃ** পৃথিবীতে একটাও সরকার নেই, যা সাধারণ নিয়ম হিসাবে সমস্ত আমিষখাদ্যকে নিষিদ্ধ ঘোষণা করেছে।

**পয়েন্ট নম্বর– ২০ ঃ** এমনকি আমেরিকান কাউন্সিল অন সায়েন্স অ্যান্ড হেল্‌থ বলেছে– স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যসামগ্রীর জন্য খাঁটি নিরামিষাশি হওয়ার প্রয়োজন নেই। এইগুলোই যথেষ্ট প্রমাণ যা যুক্তিসঙ্গত এবং বিজ্ঞানসম্মত এবং তারা এটাকে পরিষ্কার করে দেয় যে, আমিষখাদ্যকে অনুমোদিত হতে হবে।

## কোন কিছু খাওয়া– ব্যক্তিগত পছন্দের বিষয়

যদি মিঃ জাভেরি একমত না হন, আমি তাঁকে অনুরোধ করছি তিনি বৈজ্ঞানিকভাবে উত্তর দিন– শুধু গবেষণার ওপর দাঁড়িয়ে তুলনা দিয়ে নয়। তা সত্ত্বেও যদি আমার দেওয়া ২০টিরও বেশি পয়েন্টের উত্তর তিনি না দেন, আমি তাঁকে একজন আমিষভোজি হতে বলব না, কারণ আমি একজন ধর্মোন্মত্ত আমিষভোজি নই। যাই হোক, যদি তিনি নিরামিষ খাদ্য খাওয়া চালিয়ে যেতে চান, আমার কোনও আপত্তি নেই, যহেতু এটা একটা ব্যক্তিগত পছন্দের ব্যাপার :

একমাত্র জিনিস, যা আমি জনসাধারণকে বলতে চাই, তা হচ্ছে এই– নিরামিষাশিরা বিশেষ করে মনস্তাত্ত্বিক নিরামিষাশিরা, যারা অত্যধিক প্রচার চালায় এই দাবী করে– 'এটা বেশি মূল্য পেয়েছে, ইত্যাদি' তাদের উচিত এই ধরনের জিনিসগুলো বন্ধ করে দেওয়া এবং এই ধরনের বইগুলো বিলিবন্টন বন্ধ করাও উচিত। এগুলো কিছুই নয়, মানুষকে বিভ্রান্ত করা ছাড়া।

আল- কোরআনের সূরা নাহল, বলেন–

ادْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُم بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۔

"সবাইকে আমন্ত্রণ জানাও ভালো মনে ও সুন্দর প্রচারকার্যের সাহায্যে তোমার আল্লাহর পথে এবং তাদের সঙ্গে বাদানুবাদ করো এবং তাদেরসঙ্গে তর্ক করো এই উপায়ে যা সবচেয়ে ভালো এবং সর্বাধিক অনুগ্রহশীল।"

(সূরা নহর ঃ ১২৫)

## জৈনধর্ম প্রধান ধর্ম নয়, ভারতে তাদের সংখ্যা ০.৪ শতাংশ

মিঃ জাভেরি আপত্তি জানান এই দাবী করে যে, তিনি জৈনশাস্ত্রে এম.এ. করেছেন এবং তাঁর পড়াশোনা ও অনুশীলন অনুযায়ী জৈনতত্ত্ব প্রাণিহত্যা ও তাদের ভক্ষণ করাকে কঠোরভাবে নিষিদ্ধ করেছে। তিনি বলেন যে, ভগবান মহাবীর কোনও জীবন্ত প্রাণীকে হত্যা করা নিষিদ্ধ করেছেন। আমি সহজেই কোনও কিছু ভুলিনি। এখানে আমি এটাকে সম্পূর্ণ পরিষ্কার করে দিতে চাই যে, আমি কখনোই বলিনি– 'কোনও ধর্ম নয়' বরং বলেছি 'কোনও প্রধান ধর্ম আমিষ দ্রব্য খেতে নিষেধ করে না।' জৈনধর্ম একটি প্রধান ধর্ম নয়। জৈনরা ভারতীয় জনসংখ্যার মাত্র ০ ও শতাংশ, অর্থাৎ ১ শতাংশের কম। এটাকে কি প্রধান ধর্ম বলা যেতে পারে? আমি আমার বিবৃতিতে খুব পরিষ্কার। জৈনতত্ত্বের ওপর যুক্তিতর্ক সম্পর্কে আমি উত্তর দিতে পারি, কিন্তু আমি ইসলামের কাছে সংযত হয়ে আছি। এমনকি আমি জৈনতত্ত্বের ওপর উত্তর দিতে পারি যেহেতু আমি একজন তুলনামূলক ধর্মের ছাত্র।

## ইসলাম ওকালতি করে যে, আরোগ্য করার চেয়ে প্রতিরক্ষা করা অনেক ভালো

ভাববার মতো আর একটি পয়েন্ট হচ্ছে, কোন্ খাদ্য আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে অধিক ভালো এবং কেমন করে আমাদের তা খাওয়া উচিত? ইসলামীর পরিপ্রেক্ষিতটিতে এসে আমরা দেখি– ইসলামীয় পদ্ধতি ওকালতি করছে যে, আরোগ্য করার চেয়ে প্রতিরক্ষা আরো ভালো, যা মিঃ জাভেরির দেওয়া প্রশ্নগুলোর অধিকাংশেরই উত্তর দেবে।

## জবাইয়ের বৈজ্ঞানিক কারণ ও উপকার

যখন আমরা পশুকে হত্যা করি, তখন আমরা জবাই করি– আমরা গলা কেটে দেই এবং ঘাড়ের শিরা বা নালিগুলো ছাড়াও হাওয়া-নালিটিকে কেটে দেই, স্পাইনাল কর্ডটির কোনও ক্ষতি করি না। নতুবা হৃৎপিণ্ডের দিকে যাওয়া স্নায়ুতন্ত্র দু'-ফাঁক হয়ে যেতে পারে এবং তাতে হৃৎপিণ্ড থেমে যেতে পারে। যখন স্পাইনাল কর্ড ক্ষতিগ্রস্ত হয় না এবং ঘাড়েরর নালিগুলো গলার সঙ্গে সঙ্গে কেটে ফাঁক হয়ে যায় এবং অধিকাংশ রক্ত শরীর থেকে বেরিয়ে যায়।

## রক্ত জীবাণু ও ব্যাকটিরিয়ার একটি খুব ভালো মাধ্যম

রক্ত জীবাণু ও ব্যাকটিরিয়ার একটি খুব ভালো মাধ্যম। আপনি যদি এভাবে প্রাণীদের হত্যা করেন, অধিকাংশ রোগের জীবাণু রক্তের সঙ্গে বেরিয়ে যাবে, মিঃ জাভেরি অনেক রোগের জীবাণুর নাম করেছেন, সেগুলোকে প্রতিরোধ করা যাবে এবং দূর করা যাবে। এই পদ্ধতি গ্রহণ করলে মাংসকে দীর্ঘ সময়ের জন্য শুদ্ধ রাখা যায়।

## জবাই প্রাণীর পক্ষে কম বেদনার হয়



যখন ইসলামিক পদ্ধতিতে গবাদিপশু নিহত হয়, লোকেরা দুঃখের সঙ্গে বলে– "ওহ্! এটা একটা নিষ্ঠুর কাজ, তোমরা সবাই এত নিষ্ঠুরভাবে এটাকে হত্যা করছো, এটা ব্যথা-বেদনা নিয়ে মারা যায়।" যখন আমরা ইসলামিক পদ্ধতিতে হত্যা করি, আমরা ঘাড়ের রক্তনালিগুলোকে কেটে দিই, স্নায়ুতন্ত্রে ওই নালিগুলো রক্ত সরবরাহ করে,

স্নায়ুতন্ত্রগুলো, যা ব্যথা অনুভবের জন্য দায়ি সেগুলো কেটে আলাদা হয়ে যায় তাই প্রাণীটি ব্যথা অনুভব করে না। প্রাণীটি হাত-পা ছোঁড়ে এবং ক্ষীণ হয়ে যায়: আপনি কি জানেন কেন রক্ত বেগে নির্গত হওয়ার ফলে প্রাণীটি ব্যথা অনুভব করে না– এটা সংকুচিত হয় এবং শিথিল হয়ে যায়, কারণ শরীরের ওই অংশে রক্তের অভাব হয়। প্রাণীটি ব্যথায় মরে না, বরং এটি ব্যথাহীনভাবে মৃত্যুবরণ করে।

## ইসলামে ডায়াসেসেরল বিসেসেরল হারাম বা নিষিদ্ধ

রক্তের দ্বারা ছড়ানো অধিকাংশ রোগজীবাণু আমরা উচ্ছেদ করি। দ্বিতীয়তঃ পৃথিবীতে অনেক দেশ আছে এবং অনেক লোক আছে যারা জীবজন্তু পালন করে এবং তাদেরকে হরমোন প্রয়োগ করে এবং মিঃ জাভেরি একটি কথা উল্লেখ করেছিলেন, যদিও তিনি এর নাম করেন নি। মিঃ জাভেরি এটাকে 'ডেস' অর্থাৎ ডায়াস্সেরল বেসেসেরল বলেছেন। এটা একটা হরমোন, যা গবাদিপশুর শরীরে প্রবেশ করিয়ে দেওয়া হয়, যাতে তারা মোটা হয় এবং এইভাবে আপনি তার মাংস থেকে অনেক টাকা পেতে পারেন। এটা ইসলামে হারাম বা নিষিদ্ধ। কার্সিনোজেনিক হরমোন যদি প্রাণীর শরীরে প্রবেশ করানো হয়, এমনকি যদি আপনি জবাই পদ্ধতিতে হত্যা করেন, তবু এটা হারাম। এটা জবাই, কিন্তু হালাল বা অনুমোদিত নয়।

## আমিষভোজি প্রাণীদের খাওয়া ইসলামে নিষিদ্ধ

যদি গবাদিপশুদের হরমোন ইনজেকশন দেওয়া হয়, আমাদেরকে ওই হরমোনগুলো ব্যবহার করার অনুমতি দেওয়া হয়নি, আমাদের অনুমতি দেওয়া হয়নি গরুগুলোকেও খেতে, যে গরুগুলোকে আমিষ ভোজন করানো হয়েছে, কারণ নবী করীম (স) বলেছিলেন– **"যে কোনও প্রাণী, যাকে আমিষ ভোজন করানো হয়, তোমার পক্ষে তা নিষিদ্ধ।"** এর পর যদি আপনি স্বাস্থ্য-সম্বন্ধীয় অবস্থার যত্ন নেন এবং মাংসটাকে ভালোভাবে রান্না করেন, তাহলে অধিকাংশ রোগজীবাণু, যাদের সম্পর্কে মিঃ জাভেরি বলেছিলেন, সেগুলো দূরীভূত হয়ে যাবে।

## শূকরের মাংস খাওয়া হারাম এবং স্বাস্থ্যের পক্ষে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিকর

অনিরামিষ মাংসজাত খাদ্যের মধ্যে সর্বাধিক ক্ষতিকারক, যা সাধারণভাবে খাওয়া হয়, তা হচ্ছে শূকরের মাংস। এই মাংস ভক্ষণে ৭০টিরও বেশি রোগ হয় এবং তাদের মধ্যে একটি হল 'ইসকেমিক হার্ট ডিজিজ'।

যেহেতু শুকরের মাংসে মাংসপেশি গঠনের উপাদানের চেয়ে চর্বি গঠনের উপাদান বেশি আছে, তাই এগুলো রক্তবাহ নালিগুলোর দেওয়ালে জমতে থাকে এবং আর্টারিও ক্লোরোসিস ও হাইপারটেনশন ইত্যাদি সৃষ্ট করে। ওই কারণে পবিত্র কোরআন কমপক্ষে চার জায়গায়, যথা– সূরা বাকারাহ, অধ্যায় নং ২, আয়াত নং ১৭৩; সূরা মায়দাহ, অধ্যায় নং ৫; আয়াত নং- ৩; সূরা আনআম, অধ্যায় নং ৬; আয়াত নং ১৪৫; এবং সূরা নাহল, অধ্যায় নং ১৬; আয়াত নং ১১৫-তে বলছে– "তোমার নিষিদ্ধ খাদ্য হল– মৃতের মাংস, রক্ত, শূকরের মাংস এবং যে কোনও খাদ্য, যার ওপর আল্লাহর নাম ছাড়া যে কোনও নাম বন্দনা করা হয়েছে।"

সুতরাং আমরা এর থেকে বিরত থাকি এবং এইভাবে আমরা অনিরামিষাশির কয়েকটি রোগকে প্রতিরোধ করি।



## যে কোনও জিনিস অতিরিক্ত খাওয়া ক্ষতিকর

পবিত্র কোরআন সূরা ত্বাহা, অধ্যায় নং ২০; আয়াত নং ৮১-তে বলছে–

كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيْهِ ـ

"তোমার ভরণপোষণের জন্য আমরা যে খাদ্য দিয়েছি তা খাও, কিন্তু তার মধ্যে অতিরঞ্জন বা অতিরিক্ততা সৃষ্ট করো না।"

অধিকাংশ ব্যাধি, যার সম্বন্ধে মিঃ রশমিভাই জাভেরি কথা বললেন, অতিরিক্ত খাওয়ার জন্যই হয়। যদি আপনি অতিরিক্ত নিরামিষ ভোজন করেন, আপনার অনেক অসুখ হবে। আমি আপনাকে নিরামিষ ভোজন বন্ধ করার জন্য তাগিদ দেব না। আমি একজন চিকিৎসক, মনস্তাত্ত্বিক নিরামিষাশি নই, ধর্মোন্মত্ত নিরামিষাশিও নই। সুতরাং যদি অতিরিক্ত ভোজন প্রতিরোধ করা হয়, তাহলে অধিকাংশ রোগই প্রতিরোধ করা হবে।

যদি ইসলামিক পথনির্দেশিকাগুলো অনুসৃত হয় এবং ইসরামিক পদ্ধতি অনুযায়ী হত্যা বা জবাই করা হয়, রক্ত দূর হবে, হরমোন প্রয়োগ করা হবে না, খাদ্য ভালোভাবে রান্না করা হবে, স্বাস্থ্য-সম্বন্ধীয় অবস্থা উন্নত হবে, শূকরের মাংস পরিত্যাজ্য হবে এবং অধিকাংশ রোগ-ব্যাধি প্রতিরোধ করা যাবে– এটাই মিঃ জাভেরির অধিকাংশ যুক্তির উত্তর।

## কিছু গবেষণা মিথ্যার ওপর ভিত্তি করে হয়

তাছাড়া তারা স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য সম্পর্কে কথা বলে এবং সমস্ত গবেষণা ও পরীক্ষা-নিরীক্ষা সম্পর্কেও কথা বলে। এই সম্পর্কে আমি কয়েকটি ঘটনা উপস্থাপিত করব। একজন বিখ্যাত ব্যক্তিত্ব ডাঃ উইলিয়ামের মত অনুসার 'নিরামিষ খাদ্য মানুষের জীবনকে প্রসারিত করে ছয় বছরেরও বেশি।' তাঁর মত অনুসারে, আমিষ খাদ্যের তুলনায় নিরামিষ খাদ্যগ্রহণ জীবনকে আরো ছয় বছর দীর্ঘ করে দেয়। এটাও একটা অনুমান (হাইপোথেসিস)। যদি বিশ্লেষণ করা হয়, সমস্ত জনগণ সম্পর্কে একটি পরিসংখ্যান সংগ্রহ করা হয়েছিল, যারা ১৯৩২ থেকে ১৯৫২ খ্রিষ্টাব্দের মধ্যে ১০০ বছরের ওপর বেঁচে ছিলেন এবং এই পরিসংখ্যানের ওপর ভিত্তি করে ওসেগারেস নামে একজন ব্যক্তি 'লিভিং টু বি হানড্রেড' নামে একটি বই লিখেছিলেন– যাতে বলেছেন, ১২০০ লোক তা করেছিল এবং কেন তা করেছিল। প্রত্যেকটি জিনিস উল্লেখ করা হয়েছে, এমনকি খাদ্যসামগ্রীও এর মধ্যে উল্লেখ করা হয়েছে। এই নির্দিষ্ট অনুসন্ধান নিরামিষ খাদ্য বা আমিষ খাদ্য প্রমাণ করার জন্য করা হয়নি। বরং এটা করা হয়েছিল অন্য কারণে, যদিও খাদ্যসামগ্রীর কথা উল্লেখ করা হয়েছিল। এটা একটা ঘটনা, গবেষণা নয়। ১২০০ লোকের মধ্যে, যারা ২০ বছরের পরিসরের মধ্যে ১০০ বছরের ওপর বেঁচেছিলেন, তাঁদের মধ্যে মাত্র চারজন নিরামিষাশি ছিলেন।

## মদ (অ্যালকোহল) একটি নিরামিষ খাদ্য, যা আমিষ খাদ্য খাওয়ার চেয়ে বেশি রোগ সৃষ্টি করে

মদ একটি নিরামিষ খাদ্য, যা ফলের রস থেকে প্রস্তুত করা হয় এবং এর একার দ্বারাই সৃষ্ট হওয়া রোগ-ব্যাধি আমিষ খাদ্যের দ্বারা সৃষ্ট হওয়া সমস্ত রোগের চেয়ে বেশি। আমি বলতে পারি না যে, সমস্ত নিরামিষ খাদ্যকে নিষিদ্ধ করা উচিত। আজ বিজ্ঞানীরা এবং এমনকি মিঃ জাভেরিও একমত হবেন, যেহেতু তাঁর বইতেও এটি উল্লেখ করা আছে যে, সর্বাধিক মৃত্যুর কারণ আজ অ্যালকোহল বা মদ খাওয়া। তাই, এটি হচ্ছে রোগ ছড়ানোর এক নম্বর উৎস। যাইহোক, আমি সব নিরামিষ খাদ্যকে নিষিদ্ধ করতে বলি না।

## মদ শয়তানের একটি শিল্পকর্ম

আমি সরলভাবে বলি, যা আল- কোরআন সূরা মায়দাহ্, বলেন –



يَاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْٓا اِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْاَنْصَابُ وَالْاَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطٰنِ فَاجْتَنِبُوْهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ .

"তোমরা যারা বিশ্বাস করো, বাস্তবিক মাদকাসক্তি ও জুয়াখেলা এবং মূর্তিপূজা ও পাথরে উৎসর্গ করা আর তির-ধনুকের ভবিষ্যদ্বাণী, এগুলোহলো শয়তানের শিল্পকর্ম, এর থেকে বিরত থাকো, যাতে তোমরা উন্নতি করতে পারো।" (সূরা মায়িদাহ্ ঃ ৯০)

মদ হল শয়তানের বুদ্ধির কাজ এবং একজন ব্যক্তিকে অবশ্যই এর থেকে বিরত থাকতে হবে। এখানে লক্ষ্য রাখার মতো বিষয় হচ্ছে যে, আমি শুধু মদ খেতে নিষেধ করেছি, সব নিরামিষ খাদ্য নয়।

**তামাক একটি সবজি এবং পৃথিবীতে ধূমপান মৃত্যুর দ্বিতীয় বৃহত্তর কারণ**

পৃথিবীতে ধূমপান মৃত্যুর দ্বিতীয় বৃহত্তম কারণ এবং সবজি থেকে তা পাওয়া যায়। সুতরাং বলা যেতে পারে, এটা সম্ভব যদি এটাকে অনুজ্জ্বলন করা যায় অর্থাৎ গেঁজিয়ে যেতে না দেওয়া হয়, তাহলে এটা মদ হয় না। ধূমপানের দ্বারা সৃষ্ট রোগ কীভাবে প্রতিরোধ করা যেতে পারে? এটা সহজ, তামাক খাবেন না। একমাত্র অভিরুচি হচ্ছে একে নিষিদ্ধ করা। যদি কোনও প্রতিরোধ না থাকে, তাহলে নিষিদ্ধকরণের প্রশ্ন আসে। ওই কারণে মদ নিষিদ্ধ।

ইসলামিক পণ্ডিতদের দেওয়া ৪০০-র বেশি ফতোয়া আছে, যা ধূমপান নিষিদ্ধ করার ওপর জোর দেয়, কারণ এর কোন প্রতিরোধ নেই।

## খেসারির ডাল একটি সবজি খাদ্য এবং এটি মস্তিষ্ক পক্ষাঘাতের কারণ

খেসারি ডাল উত্তর-পশ্চিম ভারতে এটি প্রধান খাদ্য। তবু ভারত সরকার এটিকে নিষিদ্ধ করেছে, কারণ এটি 'স্প্যাসটিক প্যারাপ্লেজিয়া' অর্থাৎ পঙ্গুত্বের রোগ সৃষ্টি করে এবং মাঝে মাঝে এটা মৃত্যুরও কারণ হয়।

অনুরূপভাবে, সৌদি আরবসহ বহু দেশে মদ নিষিদ্ধ করেছে। এটা এমনকি ভারতের কয়েকটি রাজ্যেও নিষিদ্ধ। সিঙ্গাপুর সরকার ও গণসমাবেশের জায়গায় এবং গণ-পরিবহনে ধূমপান নিষিদ্ধ করেছে। খেসারি ডাল ভারতে নিষিদ্ধ। যদি কোনও প্রতিরোধ না থাকে, তখন সেটাকে নিষিদ্ধ করাই ভালো।

অপরপক্ষে এমনকি একটাও সরকার সাধারণভাবে আমিষ খাদ্য ভক্ষণকে নিষিদ্ধ করেনি। অবশ্য, কয়েকটি আমিষ খাদ্য নিষিদ্ধ। উদাহরণ হিসাবে, সৌদি আরব শূকরের মাংস নিষিদ্ধ করেছে। আবার, আমি বলব যদি কোনও প্রতিরোধ না থাকে, সেটাকে নিষিদ্ধ ঘোষণা করুন। এখন প্রশ্ন উঠে আসে, নিরামিষ ও আমিষের মধ্যে কোনটি ভালো ও স্বাস্থ্যসম্মত? বিষয়টি হচ্ছে আমিষ খাদ্য অনুমোদিত, নাকি নিষিদ্ধ? আমি ২০টিরও বেশি পয়েন্টের তালিকা দিয়েছি।

## প্রতিরোধ ও বিশুদ্ধিকরণ হচ্ছে স্বাস্থ্যরক্ষার সবচেয়ে ভালো উৎস

বুনো কুলগুলো বিষাক্ত, চিচবিন বা একধরনের শিম জাতীয় সবজি বিষাক্ত এবং ধুতুরা বিষাক্ত। সমাধানটি কী? সমাধানটি সরল। এটি খাবেন না। এমনকি জলও বহু ব্যাধি ছড়ায়– কলেরা, প্যারাটাইফয়েড, টাইফয়েড, অ্যামিবাঘটিত রোগ, জিয়ার্ডিয়াঘটিত রোগ; গোলকৃমি, হুককৃমি, ফিতাকৃমি প্রভৃতি থেকে রোগ, হেপাটাইটিস ইত্যাদি। এগুলোকে প্রতিরোধ করুন এবং এটা করা যেতে পারে জলের বিশুদ্ধিকরণের মাধ্যমে এবং এইভাবে রোগগুলোকে প্রতিরোধ করা যাবে।



দুধ বহু রোগের উৎপত্তি করে, যথা– সিজেলিয়া, কলেরা, প্যারাটাইফয়েড, টাইফয়েড, টিউবারকিউলোসিস, সালমোনিলোসিস ও ব্রুসোলোসিস ইত্যাদি। আমি এর একটি তালিকা দিতে পারি। দুধ কি নিষিদ্ধ? সম্পূর্ণরূপে

নয়; কিন্তু এটাকে পাস্তুরাইজড করা হয়, অর্থাৎ তাপে ফোটানো হয়। এর নিষিদ্ধকরণ চিকিৎসাশাস্ত্র-বিরোধী। দুধ নিরামিষ দ্রব্য, নাকি আমিষ দ্রব্য– এটিও একটি তর্ক বা বিবাদযোগ্য বিষয়। আমি এর ওপর কোনও যুক্তিতর্ক করছি না। আমি বিভিন্ন কারণ দেখিয়েছি, মিঃ রশমিভাই জাভেরি যার উত্তর দেননি।

মিঃ জাভেরি তাঁর মতামত দিয়েছেন এবং বলেছেন যে, তিনি প্রথম যে জিনিসটি বলতে চান, তা হচ্ছে, কোনও একজন যুক্তিসঙ্গত, না অযৌক্তিক– সেটা নির্বাচন করার প্রশ্ন এটি নয়। তিনি তাঁর কথা বারবার বলছেন এই কথা বলা যে, প্রত্যেকটি জিনিস আপেক্ষিক এবং সেই পরিপ্রেক্ষিতে কাউকে এই বিষয়টি বুঝতে হবে। অধিকন্তু, তিনি নিরামিষাশিদের আদর্শগত চিন্তার ওপর আলোকপাত করছেন। যাইহোক ঘটনা হচ্ছে নিরামিষাশিদের আদর্শগত চিন্তাটি এমন একটি দিক যা বিজ্ঞানী এবং চিকিৎসাক্ষেত্রের পেশার যুক্ত ব্যক্তিরা এর থেকে মুক্ত নয়।

মিঃ জাভেরির মত অনুযায়ী আমাদের গবাদিপশু সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হওয়া উচিত নয়, যেহেতু প্রকৃতি তাদের যত্ন নেয়। আমি বলি তিনিই তাদের সম্পর্কে এত বেশি উদ্বিগ্ন হচ্ছেন, আমরা উদ্বিগ্ন হচ্ছি না। প্রকৃতি তাদের এমনভাবে তৈরি করেছে যে, যে মুহূর্তে তারা নিহত হয়, তারা পুনরায় আবার আসে। আল্লাহই সৃষ্টিকর্তা, যিনি তাদের তৈরি করেছেন।

## আমরা যদি আমরা সিংহ ও বাঘ হত্যা করি, তারা নিশ্চিহ্ন হয়ে যাবে

যদি আমরা সিংহ ও বাঘ হ্যা করি তারা নিশ্চিহ্ন হয়ে যাবে। সুতরাং আমরা তাদের খাদ্য হিসাবে গ্রহণ করতে পারি না। আমরা যে গবাদিপশুগুলোকে খাই, তারা ঈশ্বরের দ্বারা ওইভাবে সৃষ্টি হয়েছে। আমরা যদি ঈশ্বরের নির্দেশ অনুসরণ না করি, তাদের সংখ্যাবৃদ্ধি ঘটবে অত্যধিক।

উদ্ভিদদের কেটে ফেলা সম্পর্কে মিঃ জাভেরি বলেন, "আপনারা জানেন, লোকেরা বলে যে, যদি আমরা গাছপালা খাই, মা-টি তবু বেঁচে থাকে।" তাই ওইভাবে গরু-ছাগলের বাচ্চাটি-বাছুরটিকে আমরা কি খেতে পারি? হ্যাঁ! মা তবু বেঁচে আছে, গাভীটি তবু বেঁচে আছে এবং বাচ্চাটি একটি মা হয়ে ওঠে, আমরা মাকেও হত্যা করতে পারি।

এইভাবে, এমনকি আমি যদি তার যুক্তির সঙ্গে একমত হই– 'উদ্ভিদেরা বেঁচে থাকে!' প্রাণীদের মধ্যে, উদ্ভিদদের চেয়ে অধিক দিন টিকে থাকছে। উপরন্তু, আমি বলেছি যে, সবচেয়ে ভালো হলো, 'আরোগ্যের চেয়ে প্রতিরোধ ভালো।'

## নিরামিষ খাদ্য কয়েকটি রোগ প্রতিরোধ করে

ডাঃ অরনিশ বলেন যে, নিরামিষ খাদ্য কয়েকটি রোগকে প্রতিরোধ করার ক্ষেত্রে সাহায্যকারী। আমি তাঁর সঙ্গে একমত। এমনকি আমি একই পরামর্শ দেই। যাই হোক, বিষয়টি 'কোন্ খাদ্য স্বাস্থ্যসম্মত?' সে সম্পর্কে নয়। বরং একটি বিবৃতি দেওয়া– 'এটা মানুষের জন্য নিষিদ্ধ' কিনা।

## ইসলামি পদ্ধতি ঃ 'প্রতিরোধ আরোগ্যের চেয়ে ভালো'



একজন চিকিৎসক হয়ে আমি যে কোনও প্রামাণিক চিকিৎসাশাস্ত্রের বইকে চ্যালেঞ্জ জানাই, সে বই ক্রশড ফাউন্ডেশন বা ইন্ডিয়ান ভেজিটেশন কংগ্রেস যারই হোক, যে বই-ই হোক, এই বইগুলো এমন জিনিস বলছে যা পাওয়া যায় নি, অল্প পরীক্ষিত এবং অপ্রমাণিত।

একটি ইসলামি পদ্ধতি আছে, তা হচ্ছে– 'প্রতিরোধ আরোগ্যের চেয়ে ভালো'; যেটা তাদের অধিকাংশ প্রশ্নের উত্তর দেবে।

এখন একটা প্রশ্ন উঠে আসে যে, কোরআন সূরা হজ্জ থেকে উদ্ধৃতি দিয়ে নিরামিষ সমাজ কর্তৃক বণ্টিত বিভিন্ন পুস্তিকা আছে, যা বলছে– মাং বা রক্ত কোনওটাই আল্লাহ্‌র কাছে পৌঁছায় না, যেটা পৌঁছায় সেটা হচ্ছে তোমার দয়া বা করুণা।

আমি এটাকে স্পর্শ করিনি, কারণ আমাকে এটাকে ধর্মের বাইরে রাখতে বলা হয়েছে। কিন্তু যেহেতু এটা একটা প্রশ্ন, তাই আমি উত্তর দিতে বাধ্য। এটা ছিল একটি পুস্তিকা, যেটা রুশড ফাউন্ডেশনের সভাপতি মিঃ ধনরাজ সালেচা দিয়েছেন এবং এই তর্কটি পবিত্র কোরআন থেকে উদ্ধৃতি দেওয়া এ-পুস্তিকা দিয়েই শুরু হয়েছিল।

আমি শুধু উল্লেখ করছি, যেটা সামান্য ভুল, কিন্তু সেই উল্লেখের ভুলটি ধরছি না, যেটা তিনি সূরা হজ্জ, অধ্যায় ২২, আয়াত নং ৩৭ থেকে উদ্ধৃত করছেন, সে আয়াতটি বলছে– "তাদের মাংসও নয়, রক্তও নয়, যা আল্লাহর কাছে পৌঁছায়; বরং যা তার কাছে পৌঁছায়, তা হলো তোমার করুণা বা ভালোবাসা।"

## আল্লাহ্ করুণাকে বিবেচনা করেন, যে করুণার সঙ্গে উৎসর্গ করা হয়, উৎসর্গীকৃত পশুর রক্ত বা মাংস নয়

আমি সম্পূর্ণরূপে ওইটির সঙ্গে একমত। এটি ইঙ্গিত করছে যে, ইসলাম অপর কয়েকটি ধর্মের মতো নয়, যা বিশ্বাস করে যে, সর্বশক্তিমান ঈশ্বর টিকে থাকার জন্য রক্ত ও মাংস চায়।

এটা বলা হচ্ছে যে, যখন আপনি উৎসর্গ করেন, রক্ত ঈশ্বরের কাছে পৌঁছয় না, মাংস ঈশ্বরের কাছে পৌঁছায় না– এটা আপনার ইচ্ছা-আকাঙ্ক্ষা, এটা আপনার ধর্মবিশ্বাস, এটা আপনার করুণা যা নিয়ে আপনি উৎসর্গ করছেন।

আল্লাহ্ ওই করুণা বা দয়াকে বিবেচনা করেন। ওইটিই কারণ, যখন আপনারা ইদ-উল-জোহাতে পশু উৎসর্গ করেন, ওই পশুর কমপক্ষে এক-তৃতীয়াংশ আবশ্যিকভাবে গরিব মানুষকে দিতে হয়, এক-তৃতীয়াংশ বন্ধু ও আত্মীয়দের এবং সর্বাধিক এক-তৃতীয়াংশ নিজের ব্যবহারের জন্য রাখা যেতে পারে। সর্বশক্তিমান ঈশ্বরের জন্য রাখার কোনও অংশ নেই,

কারণ পবিত্র কোরআন সূরা আনআম, বলছে–

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُوا۟ مِمَّا فِى ٱلْأَرْضِ حَلَٰلًا طَيِّبًا ـ

"তিনি প্রত্যেককে খাওয়ান কিন্তু নিজেকে খাওয়ানোর প্রয়োজন মনে করেন না।" (সূরা আনআম ঃ ১৪)

সর্বশক্তিমান আল্লাহ্ প্রত্যেককে খাওয়ান। তিনি নিজেকে খাওয়াতে চান না। আয়াতটি পরিষ্কার যে, যখন আপনি উৎসর্গ করেন আল্লাহ্ আপনার ইচ্ছাটি দেখেন। তিনি পশুটির রক্ত বা মাংস চান না। আর একটি উদ্ধৃতি আমি কোরআন থেকে দিচ্ছি।

পবিত্র কোরআন সূরা বাকারাহ, বলেন –

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُوا۟ مِمَّا فِى ٱلْأَرْضِ حَلَٰلًا طَيِّبًا



"যখন তারা দূরে পালিয়ে যায়, তখন তারা পৃথিবী জুড়ে অনিষ্ট করে, গবাদিপশু ও শস্য ধ্বংস করে। আল্লাহ্ ওদের ভালোবাসেন না যারা অনিষ্ঠ করে।" (সূরা আনআম ঃ ২০)

এই উদ্ধৃতিটি দেওয়ার পর নিচে এটি উল্লেখ করা হয়েছে যে, "সুতরাং আপনার আমিষ দ্রব্য খাওয়া উচিত নয়" –সেটা তাদের ব্যাখ্যা।

এখানে আরবি শব্দ 'নসল' ব্যবহৃত হয়েছে, কিছু লোক ওই শব্দটির অনুবাদ করেছেন, 'গবাদিপশু' বলে। এর প্রকৃতি অর্থ সন্তান-সন্ততি। 'নসল' শব্দের অনুবাদ আপনি 'গবাদিপশু' করুন বা 'সন্তান-সন্ততি' করুন, তা নিরপেক্ষ যদি আপনি সূত্রটি পড়েন, দেখবেন বলছে– "ওই লোকেরা যারা পৃথিবী জুড়ে অনিষ্ট সৃষ্টি করে শস্য ও গবাদিপশু বা সন্তান-সন্ততি ধ্বংস করে, খাদ্যের জন্য হত্যা না করে, অনিষ্ঠ করার জন্য ধ্বংস করে, আল্লাহ্ ওদের পছন্দ করেন না, যারা অনিষ্ট করে।"

সুতরাং যদি আপনি কোনও প্রাণীকে হত্যা করেন, এমনকি একটি উদ্ভিদকেও, অনিষ্ঠ করার জন্য, তাহলে আল্লাহ্ এটি পছন্দ করেন না। যদি আপনি বলেন, এই আয়াত 'খাদ্যগ্রহণের জন্য নয়' কথাটি সূচিত করে, তাহলে তার অর্থ হয়, আপনার শস্য খাওয়াও উচিত নয়।

যদিও আমি আপনার সঙ্গে একমত হই যে, এই আয়াতটি গবাদিপশুকে, এমনকি শস্যকেও সূচিত করে না, তাহলে এটা যুক্তিতর্কের 'শস্য' শব্দটি সেখানে উল্লেখ করা আছে; যদি তারা এই আয়াতের সাহায্যে বলে যে, আমিষ খাদ্য নিষিদ্ধ, এমনকি নিরামিষ খাদ্যও নিষিদ্ধ, তাহলে সেটা ঠিক নয়। আমিষ খাদ্য নিষিদ্ধ নয়, নিরামিষ খাদ্যও নিষিদ্ধ নয়। কয়েকটি খাদ্য, যা আল্লাহ্ নিষিদ্ধ করে দিয়েছেন, তা পবিত্র কোরআনে উল্লেখ করা আছে।

অন্যান্যগুলোর সম্পর্কে সূরা বাকরাহ্, অধ্যায় ২, আয়াত নং ১৬৮-তে আল্লাহ্ বলেন, "ভালো খাদ্যগুলো খাও, যা আমরা তোমার জন্য দিয়েছি।" জীবজন্তু সম্পর্কে বিভিন্ন হাদীস আছে। যদি আপনি সহীহ্ বুখারি, ৩ নং খণ্ডের হাদীস নং ৫৫১ পড়েন এবং সহীহ্ বুখারি, ৮ নং খণ্ডের ৩৮ নং হাদীস পড়েন, আপনি দেখবেন এটি একটি লোকের সম্পর্কে বলছে, যে একটি তৃষ্ণার্ত কুকুরকে পানি দিয়েছিল এবং নবী (স) তার সম্পর্কে বলেন যে, ওটার জন্য সে পুরস্কৃত হবে।

## নবী করীম (স) জীবজন্তুদের অধিকার সম্পর্কে বলেছিলেন

লোকেরা নবী করীম (স)-কে জিজ্ঞাসা করেছিল তৃষ্ণার্ত কুকুরকে পানি দিয়ে পুরস্কার পাওয়া যায় কি না। তিনি বলেছিলেন, হ্যাঁ, প্রত্যেক ধরনের কাজ, যা তুমি জীবজন্তুদের প্রতি করো, তার জন্য তুমি পুরস্কৃত হবে।" কল্পনা করুন, অজ্ঞতার যুগে 'ইয়াউমুল জাহিলিয়াহ'-তে অর্থাৎ চৌদ্দোশো বছর আগে, যখন মানুষ জীবজন্তুর মতো ব্যবহার পেত বা মানুষকে জীবজন্তু বলে মনে করা হত, তখন আমাদের প্রিয় নবী মুহাম্মদ (স) জীবজন্তুর অধিকার সম্পর্কে বলেছিলেন।

নবী করীম (স) তাগিদ দিয়েছিলেন, "তাদের ওপর অতিরিক্ত বোঝা চাপিও না, তাদের সঙ্গে খারাপ ব্যবহার করো না, তাদেরকে বেঁধো না এবং তাদেরকে গুলি করো না বা শিকার করো না।" সহীহ মুসলিম, তৃতীয় খণ্ড, হাদীস নং ৪৮১২-তে এটা উল্লেখ করা আছে। সহীহ্ বুখারিতেও উল্লেখ করা হয়েছে– "জীবজন্তুদের বেঁধো না এবং গুলি করো না।"

তিনি বললেন, আপনারা জানেন যে, 'অ্যাড্রেনালাইন মুক্ত হয়'। এটা রক্তের মধ্যে মুক্ত হয়, যা শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। পয়গম্বর (স) জীবজন্তুর বিষয়ে বলেছিলেন, আমাদের উচিত তাদের অধিকার রক্ষা করা কিন্তু খাদ্যের জন্য, যদি এটা আইন সম্মত প্রাণী হয়, আপনি সেটা খেতে পারেন।



পরবর্তী প্রশ্ন যা দূর করতে হবে এমন সন্দেহ হচ্ছে– আমিষ খাদ্য হৃৎপিণ্ডের রোগের একমাত্র কারণ কি না। মিঃ জাভেরি বলেন যে, জীবজন্তুর মাংস বা মুরগির মাংস, ভেড়ার মাংস এবং গো-মাংস ইত্যাদি হৃৎপিণ্ডের রোগ

সৃষ্টি করে। এটা সৃষ্টি করতে পারে; তিনি ঠিকই বলেছেন এবং তিনি আরো বলেছেন যে, একটাও সবজি নেই যা কোলেস্টেরল ধারণ করে।

যদি আপনি ওই কথা কোন চিকিৎসককে বলেন, মতাত্ত্বিক নিরামিষভাশির কাছে নয়, তাহলে তারা একথার সঙ্গে একমত হবেন। হৃৎপিণ্ডের রোগ হয় যখন খাদ্যসামগ্রীতে বেশি চর্বি থাকে এবং বেশি কোলেস্টেরল থাকে– আমিষখাদ্য বা নিরামিষখাদ্য যাই হোক না কেন।

আমিষখাদ্য উচ্চ কোলেস্টেরল ধারণ করে থাকে কিন্তু এমনকি বাদাম তেল, নারকেল, ঘি, কাজুবাদাম, মাখন ইত্যাদির মতো নিরামিষখাদ্য এটা সৃষ্টি করে। এমনকি একজন সাধারণ গৃহিণীও এটা জানেন। প্রচার মাধ্যমে বিজ্ঞাপনগুলো আছে, যা দাবী করে, "সাফোলা তেল ব্যবহার করুন, এটি হৃৎপিণ্ডের রোগ সৃষ্টি করবে না।" সেই সঙ্গে এটি অন্যান্য তেলগুলোকে মনে করে হৃৎপিণ্ডের রোগের প্রথম সারির কারণ।

এটা সহজ; আপনাকে চিকিৎসক হতে হবে না। এটা একটা বিভ্রান্তকারী এবং ১০০ শতাংশ মিথ্যা। একজন চিকিৎসক হয়ে আমি মিঃ রশফিভাই জাভেরিকে চ্যালেঞ্জ দিচ্ছি মাখন চর্বি ধারণ করে কি না তার উত্তর দিতে। চিকিৎসকরা হৃদরোগীদের চর্বি, মাখন, বাদাম তেল ও কাজুবাদাম তেল ইত্যাদি না খেতে পরামর্শ দেন।

আমি জানি না মিঃ জাভেরি কোথা থেকে এই ধারণা পেয়েছেন। যদি এটা মিঃ সালেচার দেওয়া বইটি হয়, এটা একই জিনিস উল্লেখ করে যে, সবজিতে কোলেস্টেরল নেই। কিন্তু একটা জিনিস লক্ষ্য করতে হবে যে, এই সমস্ত বই জৈন সংগঠনের দ্বারা প্রকাশিত ও মুম্বাইয়ে বণ্টিত হয়েছে।

## ডিম কোলেস্টেরলে সমৃদ্ধ, কিন্তু এর বৃদ্ধির প্রধান কারণ নয়

আমিষ খাদ্য গ্রহণের বিরুদ্ধে অনেক অভিযোগ তোলা হয়েছে। ডিম সম্পর্কে মিঃ রশমিভাই জাভেরি দাবী করছেন যে, ডিম খাওয়া কোলেস্টেরল বাড়িয়ে দেয়। অবশ্য এটা কোলেস্টেরলে সমৃদ্ধ, কিন্তু এর বৃদ্ধির প্রধান কারণ নয়। আজকালকার গবেষণা ও চিকিৎসাশাস্ত্রের বইগুলোও বলে যে, কোলেস্টেরল ডিমের প্রধান ভিলেন নয়; বরং এটা সম্পৃক্ত চর্বি যাতে আপনি ডিমকে ভাজতে পারেন। মাখন, ঘি, চর্বি ও শুকরের মাংস মূল ভিলেন। যদি আপনি এগুলোকে ঘি বা মাখনে না ভেজে নেন, তাহলে ডিম থেকে এসকিমিক হার্ট ডিজিজের সুযোগ কম থাকে।

## জনসংখ্যার দুই-তৃতীয়াংশ কোলেস্টেরলের অনুপযুক্ত

আজ জনসংখ্যার দুই-তৃতীয়াংশ কোলেস্টেরলে সাড়া দেয় না। যখনই ডিম খাওয়ার মতো উচ্চ পরিমাণ কোলেস্টেরল গৃহীত হয়, যকৃৎ তৎক্ষণাৎ তার নিজের উৎপাদিত বস্তুকে ভেঙ্গে দেয় এবং রক্তের স্তর একই থাকে।

এক-তৃতীয়াংশ লোক কোলেস্টেরলে সাড়া দেয় এবং তাদের একটা সমস্যা আছে। তাদের ডিমের কুসুম থেকে বিরত থাকা উচিত। নতুবা এমনকি যদি আপনি দিনে একটি বা দুটি ডিম খান, আপনার হৃৎপিণ্ডের অসুখ হবে না। আপনি যদি এটাকে শূকরের মাংসের সঙ্গে খান, তাহলে সমস্যা দেখা দেবে। যদি আপনি এটাকে ঘিয়ে বা বাদাম তেলে ভাজেন, আপনার সমস্যা দেখা দেবে। এটা আপনার মাথায় টাক সৃষ্টি করতে পারে।

আমি উদাহরণ দিতে চাই না। আপনি যদি এখনে খতিয়ে দেখেন, দেখবেন বহু লোক আছে, যাদের মাথায় টাক। বড় বড় দার্শনিক ছিলেন, যাঁরা মাথায় কেশহীন ছিলেন। আমি তাঁদের নাম বলতে চাই না। আমি কারো অনুভূতিতে আঘাত দিতে চাই না। সুতরাং এই জিনিসটা কেবল একটা গবেষণা মাত্র, যা অযৌক্তিক ধারণার ওপর ভিত্তি করে হয়েছে। একটা গবেষণা বাস্তব হওয়া উচিত।



আমেরিকাতে অধিক আমিষ খাদ্য খাওয়ার কারণে হৃৎপিণ্ডের অসুখ হয়, কারণ সেগুলোতে চর্বি থাকে। পবিত্র কোরআন বলছে, "অত্যধিক খেয়ো না।" যদি এই পরামর্শ অনুসরণ করা হয়, তাহলে সমস্যার সমাধান হয়ে

যাবে। দ্বিতীয়ত, আমেরিকার নিরামিষভোজিরা ধনী। আমেরিকাতে নিরামিষভোজি হওয়া একটা প্রথা, কারণ নিরামিষ খাদ্য সেখানে ব্যয়বহুল।

যদি আপনি একটি মার্সিডিস গাড়ি চালান, এটা একটা স্ট্যাটাস সিম্বল বা আভিজাত্যের চিহ্ন হয়ে ওঠে; অনুরূপভাবে যদি আপনি নিরামিষ ভোজন করেন, এটা আমেরিকাতে আভিজাত্যের চিহ্ন হয়ে ওঠে।

আমেরিকাতে ৩ থেকে ৭ শতাংশ লোক নিরামিষাশি, তার অর্থ এক শতাংশের কম লোক খাঁটি নিরামিষাশি, কারণ তারা খুব সচ্ছল ও ধনী। তারা স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সম্পর্কে যথেষ্ট যত্ন নেয়।

এমনকি মিঃ রশমিভাই জাভেরির মতো অনেক মনস্তাত্ত্বিক নিরামিষাশি আছে যারা মেনে নিতে পারেন যে, মদ ও ধূমপান নিষিদ্ধ পরস্পর সংযুক্ত ফ্যাক্টরগুলোর কারণে। নিরামিষাশিদের মদে হৃৎপিণ্ডের রোগ কম। কিন্তু যে কেউ ব্যক্তি, যে কোলেস্টেরল বা চর্বিসমৃদ্ধ খাদ্য খায়– আমিষ ভোজিই হোক, আর নিরামিষভোজিই হোক, তার হৃৎপিণ্ডের অসুখ হবে। এটাকে প্রতিরোধ করতে কোরআনের পথনির্দেশ অনুসরণ করুন। এটার উল্লেখ আছে সূরা ত্বাহা, অধ্যায় ২০, আয়াত নং ৮১-তে– "অতিরিক্ত কিছু করো না।"

ওইটি আমাকে কিছু ঘটনার কথা স্মরণ করিয়ে দেয়, যা আমার শৈশবকালে ঘটেছিল। স্কুলে আমরা শিখেছিলাম যে, একজন ধর্মীয় পুরোহিত ছিলেন যিনি অত্যধিক খাবার খেয়েছিলেন। তিনি ৬৪টি লাড্ডু খেয়েছিলেন। যখন তিনি ফিরে এলেন, তখন তাঁর স্ত্রী তাঁকে জিজ্ঞাসা করলেন, কেন তিনি চুরনচুটকি খাননি। চুরনচুটকি একটি হজমি জিনিস। তাঁর স্বামী তাঁকে উত্তর করলেন, "আরে বাউলি, আকাল নাই বানকে হে বাচাও কি মাতা। আগর চুরচুটকি কে লিয়ে জাগাহ হোতি তো ম্যায় দো লাড্ডু আউর না ভোগ লেতা?" (ওগো সরল বালিকা, যদি আমার পেটে চুরনচুটকির জন্য জায়গা থাকত, তাহলে আমি আরো দুটো লাড্ডু কি খেতাম না?)

একটা প্রশ্ন আমাকে করা হয়েছে, গোপীনাথ আগওয়ালের 'প্রোমোটিং ভেজিটিরিয়ানিজম' নামে বইয়ে লেখা একটি বিবৃতি সম্পর্কে। এই বইয়ের ১৫ ও ১৬ নং পৃষ্ঠায় তিনি বলছেন, আমাদেরকে সারা জীবন ধরে একটি গাভী যে দুধ দেয়, তা এক সঙ্গে ৯০ হাজার লোকের পেট ভরিয়ে দিতে পারে; কিন্তু যদি গাভীটিকে হত্যা করা হয়, তাহলে তার মাংস একবারে ১ হাজারটি লোকের পেট ভরাতে পারে এবং একটি ছাগলের সম্পর্কেও একই কথা খাটে। তিনি বলেন, যে রাজহাঁস প্রত্যেক দিন সোনার ডিম দেয়, তাকে হত্যা করা কারনেই বুদ্ধিমানের কাজ নয়। আমাকে জিজ্ঞাসা করা হয়েছে, আমি তাঁর সঙ্গে একমত কি না।

এখানে প্রথমে যে জিনিসটি ব্যাখ্যা করতে হবে, তা হচ্ছে– দুধ আমিষ না নিরামিষ। এটা একটা বড় প্রশ্ন। কিছু নিরামিষাশি আছে যার দুধকে আমিষ বলে মনে করে। আমি এই বইটির লেখককে দোষ দিচ্ছি না। যদি আমরা দুধ খাই, এটাও অনেক রোগ সৃষ্টি করে। অন্যান্য নিরামিষবাদী সংগঠন ল্যাক্টোভেজিটেরিয়ান বা দুগ্ধপায়ী নিরামিষাশি হওয়ার দাবী করে, যেহেতু তারা দুধ খায়।

আমার সোজা প্রশ্ন হচ্ছে, যদি আপনি জীবজন্তুকে আঘাত দিতে না চান, তাহলে তার দুধ দুইছেন কেন? যখন আপনি প্রাণীটির দুধ দোয়ান, এটা তাকে ভীষণ ব্যথা দেয়। আপনি বুকের দুধ খাওয়ায় এমন স্ত্রীলোককে জিজ্ঞাসা করুন। কোন সময় তার সমস্যা দেখা দেয় এবং তাকে কৃত্রিমভাবে দুধ বের করে দিতে হয় যেটা যে কারো পক্ষে খুব বেদনাদায়ক। অনুরূপভাবে, যখন আপনি প্রাণীদের শরীর থেকে দুধ বের করেন, এটা তাকে বেদনা দেয়। যখন আপনি কেমন করে গবাদিপশু ও গাভীর মতো প্রাণীদের শরীর থেকে দুধ দুইয়ে নেন? এটা প্রাণীদের কাছে ডাকাতি করা ছাড়া কিছু নয়।

যদি আপনি দাবী করেন যে, প্রাণীরা মানুষের খাদ্যের জন্য নয় এবং অপরদিকে আপনি তাদর দুধ খেতে থাকেন, তাহলে তার মানে এই নয় যে, আপনি তার বাচ্চা বা বাছুরের জন্য দুধটুকু চুরি করে নিচ্ছেন এবং উদাহরণ দেওয়া হয়েছিল যে, একটি গাভী গড়ে দৈনিক ১০ কিলো করে দুধ দেয়।

আবার, যদি এই বইটি ভুল হয়, কোনও সমস্যা নেই। এটা ইন্টারনেটেও আছে, যা বলছে, দিনে ১০ কিগ্রা দুধ, মাসে ৩০০ কিগ্রা, বছরে প্রায় ৩০০০ কিগ্রা। আপনি কি দুধের হিসাব করেন কিগ্রা দিয়ে? লিটারে, নাকি কিগ্রা-য়, বইটির লেখককে জিজ্ঞাসা করা উচিত।

উপরন্তু, এটা বলছে যে, ৩০০০ কিগ্রা দুধ, যদি আপনি ৬০০০ লোককে খাওয়ান, পূর্ণ জীবৎকালে এটা ৯০ হাজার লোককে একবারেই খাওয়াবে এবং গাভীটিকে যদি খাদ্যের জন্য হত্যা করেন, মাত্র ১ হাজার লোককে একবার তুষ্ট করতে পারে। কোনটা অধিক ভালো, ৯০ হাজার, না ১ হাজার? কেন আপনি রাজহাঁসটি হত্যা করছেন, যে দৈনিক একটি করে সোনার ডিম দিচ্ছে? এটা জ্ঞানের লক্ষণ নয় এবং আমি ওটার সঙ্গে একমত। কিন্তু যে পয়েন্টটি লক্ষণীয়। তা হচ্ছে, কোনও গোয়ালা কখনও দুধেল গাইকে কসাইখানা পাঠায় না। কোনও কসাইখানা কখনও দুধের গাই কিনবে না, কারণ একটি দুধের গাই দুধ দেওয়ার বয়স পার হয়ে যাওয়া গাইয়ের চেয়ে বহুগুণ বেশি দামী। মুম্বইয়ে একটি দুধেল গাইয়ের দাম ১৫ থেকে ২৫ হাজার টাকা, যখন একটি বুড়ি গাই, যার দুধ দেওয়ার বয়স পার হয়ে গেছে, তার দাম ৩ থেকে ৫ হাজার টাকা। সুতরাং গবাদিপশুর ক্ষেত্রে আমরা আমিষভোজিরা যা করে তা হচ্ছে, আমরা এর দেখাশোনা, পরিচর্যা করি যতদিন এটি দুধ দেয় এবং একে আমরা হত্যা করি যখন এটি দুধ দেওয়া বন্ধ করে।

আমরা রাজহাঁসটির সব ডিমগুলো নেই। যখন এটি ডিম পাড়া বন্ধ করে, তখন আমরা একে মাংসের জন্য হত্যা করি। 'সাঁপ ভি মরে, আউর লাঠি ভি না টুটে'। একটি পাথর দিয়ে দুটি পাখি হত্যা করা। এই করে আমরা বেশি বুদ্ধিমান। আবার, যুক্তি দেওয়া হয় যে, আপনি কিছু জীবজন্তুকে মাঠে ইত্যাদিতে ব্যবহার করতে পারেন, যেহেতু তাদেরকে জমি চষতে এবং পরিবহনে ইত্যাদিতে ব্যবহার করা যেতে পারে।

প্রশ্ন ওঠে, যদি আপনি জীবজন্তুদের এত ভালোবাসেন, তাহলে কেন আপনি তাদের উপর অত্যধিক বোঝা চাপান? অধিকন্তু, ভারতীয় পরিসংখ্যান আমাদের বলে যে, গাভী ষাঁড় ও বলদের জনসংখ্যার মাত্র ২৫ শতাংশ উৎপাদনশীল। বাকি ৭৫ শতাংশ অনুৎপাদনশীল। তারা হয় দুধ উৎপাদনের বয়স অতিক্রম করেছে অথবা তারা পুরুষ; সবাই স্ত্রী-প্রাণী নয়। এখন এই ৭৫ শতাংশ অতিরিক্ত অনুৎপাদনশীল গাভী, বলদ ও ষাঁড় নিয়ে আপনি কী করবেন? কেবলমাত্র একটি অভিরুচি পড়ে থাকে যে, আপনি নিজে তাদের লালনপালন করতে থাকবেন।

পরিসংখ্যান অনুসারে একটি সাধারণ বলদ বা গাভী বাঁচার জন্য বছরে ১৮ হাজার টাকা চায়। সুতরাং দুধ দেওয়ার পরো তার আরো চার-পাঁচ বছর বাঁচে। কোনও চাষি বছরে ১৮ হাজার টাকা খরচ করে লক্ষ লক্ষ গাভীর বোঝা বইবে?

দ্বিতীয় অভিরুচি দেওয়া হয়েছে জীবদয়া সংগঠনকে। তারা একে ফসলের মাঠে ঢোকার জন্য খুলে ছেড়ে দেয় এবং তাকে ফসল খেতে দেয়। তৃতীয় অভিরুচি হল তাদেরকে জঙ্গলে ছেড়ে দেওয়া যেখানে মাংসাশি প্রাণীরা তাদের হত্যা করবে এবং শেষ অভিরুচি হল সবচেয়ে ভালো। সেটা হল যে, দুধ দেওয়ার বয়স হলে তাদের দুধ ব্যবহার করুন এবং তারপর বয়স চলে গেলে কসাইখানাতে পাঠিয়ে দিন। এইভাবে এটা চাষীর উপকার করে যেহেতু তিনি পরিবর্তে টাকা পান। এমনকি প্রাণীটি মানুষের উপকার করে তার মাংস দিয়ে এবং চামড়া ও হাড় দিয়ে।

## হিন্দু ধর্মশাস্ত্রগুলো মাংস খাওয়াকে অনুমতি দেয় এবং উৎসাহিত করে

আমাকে একটি প্রশ্ন করা হয়েছে, কেমন করে আমি দাবী করি যে, কোন পবিত্র ধর্ম আমিষখাদ্য বা পশুর মাংস ভোজন করতে উৎসাহিত করে? আমি হিন্দুধর্মীয় শাস্ত্রগুলো থেকে কয়েকটি প্রমাণ উদাহরণ দেব, যেখানে মাংস খাওয়া অনুমোদিত ও উৎসাহিত হয়েছে।

এটা মনুসংহিতাতে আরো উল্লেখ করা হয়েছে। মনুস্মৃতি, অধ্যায় নং ৫, শ্লোক নং ৩৫-এ বলা হচ্ছে যে, 'তুমি মাংস খেতে পারো।' ঋকবেদ, গ্রন্থ নং ১০, শ্লোক নং ১৬, পংক্তি নং ১০-এ বলা হচ্ছে, 'তুমি মাংস খেতে পার।' ঋখবেদ, গ্রন্থ নং ১০, শ্লোক নং ৮৫, পঙক্তি নং- ১৩, এবং ঋকবেদ, গ্রন্থ নং ১০, শ্লোক নং ৮৬, পংক্তি নং ১৩ একই কথা বলে। একই জিনিস বলা হয়েছে মহাভারত, অনুশাসনর্বী, অধ্যায় নং ৮৮-তে, যেটা আপনি যদি পড়েন, দেখবেন ভীষ্ম যুধিষ্ঠিরকে পরামর্শ দিচ্ছেন। এটা মনুস্মৃতি, অধ্যায় নং ৩, পংক্তি নং ২৬৬ থেকে ২৭২-এ উল্লেখ করা হয়েছে। সেখঅনে উল্লিখিত যে, "যদি তুমি তোমার পূর্বপুরুষদের সন্তুষ্ট করতে চাও, যদি তুমি তাদের শাকসবজি গুল্মাদি দাও তুমি তাদের এক মাসের জন্য তৃপ্তি করবে; যদি তুমি হরিণের মাংস দাও, তুমি তাদের তিন মাসের জন্য তুষ্ট করবে; যদি ভেড়ার মাংস দাও, চার মাসের জন্য; যদি পাখির মাংস দাও, পাঁচ মাসের জন্য; যদি ছাগলের মাংস দাও, ছয় মাসের জন্য; যদি চিতা হরিণের মাংস দাও, সাত মাসের জন্য; যদি কৃষ্ণসার হরিণের মাংস দাও, আট মাসের জন্য; যদি গাভীর মাংস দাও, একটি পূর্ণ বছরের জন্য; যদি বলদের মাংস দাও, বারো বছরের জন্য, এবং যদি তুমি গণ্ডারের মাংস ও লাল মাংস দাও, তাহলে চিরকালের জন্য তুষ্ট করবে, অর্থাৎ তা অফুরন্ত হবে।"

তাই যদি আপনাকে আপনার পূর্বপুরুষদের সন্তুষ্ট বা পরিতৃপ্ত করতে হয়– ঋকবেদের শিক্ষা অনুযায়ী আপনাকে বেশি দিতে হবে; আপনার পূর্বপুরুষদের অধিক সন্তুষ্টি বা তৃপ্তির জন্য আপনাকে তাদের লাল মাংস দিতে হবে।

## হিন্দু ধর্মশাস্ত্রগুলি মাংস খাওয়াকে অনুমতি দেয় এবং উৎসাহিত করে

আমাকে একটি প্রশ্ন করা হয়েছে– কেমন করে আমি দাবী করি যে, কোন পবিত্র ধর্ম আমিষ খাদ্য বা পশুর মাংস ভোজন করতে উৎসাহিত করে? আমি হিন্দুধর্মীয় শাস্ত্রগুলি থেকে কয়েকটি প্রমাণ্য উদাহরণ দেব, যেখানে মাংস খাওয়া অনুমোদিত ও উৎসাহিত হয়েছে।

এটা মনুসংহিতাতে আরও উল্লেখ করা হয়েছে। মনুস্মৃতি, অধ্যায় ন- ৫, শ্লোক নং- ৩৫-এ বলা হয়েছে যে– 'তুমি মাংস খেতে পারো।' ঋকবেদ, গ্রন্থ নং- ১০, শ্লোক নং- ১৬, পঙক্তি নং- ১৩ এবং ঋকবেদ, গ্রন্থ নং- ১০, শ্লোক নং- ৮৬, পঙক্তি নং- ১৩ একই কথা বলে। একই জিনিস বলা হয়েছে মহাভারত, অনুশাসনর্বী, অধ্যায় নং- ৮৮-তে, যেটা আপনি যদি পড়েন, দেখবেন ভীষ্ম যুধিষ্ঠিরকে পরামর্শ দিচ্ছেন। এটা মনুস্মৃতি, অধ্যায় নং- ৩, পঙক্তি নং- ২৬৬ থেকে ৭২২- এ উল্লেখ করা হয়েছে। সেখানে উল্লিখিত যে– "যদি তুমি তোমার পূর্বপুরুষদের সন্তুষ্ট করতে চাও, যদি তুমি তাদের শাকসবজি গুল্মাদি দাও তুমি তাদের এক মাসের জন্য তৃপ্ত করবে; যদি তুমি হরিণের মাংস দাও, তুমি তাদের তিন মাসের জন্য তুষ্ট করবে; যদি ভেড়ার মাংস দাও, চার মাসের জন্য; যদি পাখির মাংস দাও, পাঁচ মাসের জন্য; যদি ছাগলের মাংস দাও, ছয় মাসের জন্য; যদি চিতা হরিণের মাংস দাও, সাত মাসের জন্য; যদি কৃষ্ণসার হরিণের মাংস দাও, আট মাসের জন্য; যদি গাভীর মাংস দাও, একটি পূর্ণ বছরের জন্য; যদি বলদের মাংস দাও, বারো বছরের জন্য; এবং যদি তুমি গণ্ডারের মাংস ও লাল মাংস দাও, তাহলে চিরকালের জন্য তুষ্ট করবে; অর্থাৎ তা অফুরন্ত হবে।"

তাই যদি আপনাকে আপনার পূর্বপুরুষদের সন্তুষ্ট বা পরিতৃপ্ত করতে হয়– ঋকবেদের শিক্ষা অনুযায়ী আপনাকে বেশি দিতে হবে; আপনার পূর্বপুরুষদের অধিক সন্তুষ্টি বা তৃপ্তির জন্য আপনাকে তাদের লাল মাংস দিতে হবে।

## লভ্যতা ও প্রদানযোগ্যতার দিক থেকে খাদ্য ভক্ষণ

আমাকে একটা ভালো প্রশ্ন করা হয়েছে উত্তর দেওয়ার জন্য। প্রশ্নটি এই রকম– 'ঈশ্বর বায়ু, আলো, জল দিয়েছেন; প্রত্যেকটি জিনিস জগতে সহজলভ্য; সুতরাং যে জিনিসগুলো সহজে লভ্য নয় এবং ব্যয়সাপেক্ষও বটে, সেগুলোর জন্য এগোনোর কি প্রয়োজন? এই প্রশ্ন মিঃ জাভেরির দিকে ছুঁড়ে দেওয়া উচিত যিনি বলেন যে, মেরুপ্রদেশে ও মরুভূমিতে শাকসবজি চালান হওয়া উচিত।

আমি সরলভাবে বলব যে, যদি সবজি সহজলভ্য হয়, তাহলে এটা খান এবং যদি প্রাণী সহজলভ্য হয়, তাহলে আইন সম্মত প্রাণীকে খান। পয়েন্ট নম্বর– ১ ঃ আপনার সহজলভ্য খাদ্য খাওয়া উচিত যতক্ষণ পর্যন্ত এটি আইনসম্মত। আমাদের ব্যয়বহুল খাদ্য খাওয়া উচিত নয়। এটা এইরকম– যেন আমি একজন ধনী ব্যক্তিকে বলছি তাকে জিজ্ঞাসা করে, কেন আপনি নরিম্যান পয়েন্টে বাস করছেন, যখন এক বর্গফুট ভূমির ওপর কামরার দাম ২৫ হাজার টাকা? মীরা রোডে আসুন, যেখানে এর দাম মাত্র ১ হাজার টাকা প্রতি বর্গফুটে।

যখন একজন ধনি ব্যক্তি একটি ভালো ফ্ল্যাট কেনার জন্য টাকা দিতে পারে, তখন কেন আপনি তাকে ভালো খাবার কিনতে বাধা দিচ্ছেন? আপনার ভালোসংবাদের জন্য বলতে হয়, আমিষখাদ্য প্রোটিন ও লৌহসমৃদ্ধ এবং বিভিন্নভাবে চিকিৎসাবীজ্ঞানের নিয়ম অনুসারে উপকারী। এটা উৎকৃষ্ট এবং উচ্চ গুণসম্পন্ন। সুতরাং যদি একজন ধনি ব্যক্তি এটাকে দিতে পারে, তাহলে আপনি কেন তাকে থামিয়ে দিচ্ছেন? যদি আপনি দিতে না পারেন, সবজি খান। আমি আপনাকে থামিয়ে দিচ্ছি না।

## আমিষখাদ্য কার্বোহাইড্রেট ও ভিটামিন C- এর ঘাটতিযুক্ত কিন্তু প্রোটিন গুণসমৃদ্ধ

এখন পরবর্তী প্রশ্নটি করা হয় যে, আমিষ খাদ্যে কোনও পুষ্টি দ্রব্যের ঘাটতি আছে কি না।

আমি বলব, হ্যাঁ, আছে। আমার পক্ষে 'না' বলা ভুল হবে। আমি ধর্মোন্মত্ত আমিষভোজি নই। আমিষখাদ্য কার্বোহাইড্রেট ও ভিটামিন সি-এরঘাটতিসম্পন্ন, কিন্তু এগুলো সবজিতে সহজপ্রাপ্য। আমিষভোজিরাও সবজি ও ফল খায়, যা ভিটামিন–সি'তে সমৃদ্ধ। আপনি ফল খেতে পারেন, কিন্তু পুষ্টিমূল্যে স্বাভাবীক তুলনা হিসাবে যদি আপনি আমিষখাদ্য বিশ্লেষণ করেন, যেমন আমি আগে উল্লেখ করেছিলাম, আপনি দেখবেন, এতে প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন আছে এবং এটি উচ্চ গুণসম্পন্ন এবং সম্পূর্ণ প্রোটিনে প্রয়োজনীয় চর্বিযুক্ত বা চর্বিঘটিত অ্যাসিড থাকে, এমনকি লৌহও থাকে।

## ডিম ক্যালরি ঘাটতিসম্পন্ন কিন্তু অন্যান্য পুষ্টিদ্রব্যে সমৃদ্ধ

আমি ডিমের উপকার সম্পর্কে বর্ণনা করতে চাই, যে সম্পর্কে শিকারও বলেছিলেন। একটি বড় ডিম প্রায় ৬০ গ্রাম প্রোটিন ধারণ করে। ডিমের অর্ধেকটা সাদা, যেটা তার আদর্শ প্রোটিনের জন্য পরিচিত। আদর্শ প্রোটিন বলতে সেই প্রোটিনকে বোঝায়, যার দ্বারা অপর প্রোটিনগুলোর বিচার করা হয়। এটা সমস্ত প্রয়োজনীয় অ্যামাইনো অ্যাসিডগুলোকে সঠিক পরিমাণে ধারণ করে থাকে। ডিমে রাইবোফ্ল্যাভিন, লৌহ, ফ্লুরিন, ভিটামিন-বি$_{১২}$, ভিটামিন-ডি, ভিটামিন-ই থাকে। কয়েকটি মাত্র খাদ্য, যাতে ভিটামিন-ডি থাকে, তার মধ্যে একটি হলো ডিম।

ডিম রোগীকে দেওয়া হয়, যার রোগ নিরাময়ের পর স্বাস্থ্য উদ্ধার করছে এবং যারা পুনরায় বললাভ করছে, কারণ এটা সহজেই হজম হয়ে যায় এবং এটাতে সবকিছু থাকে।

অপরপক্ষে ডিমের একটি ছোট্ট ঋণাত্মক দিকও আছে। এটাকে 'পুষ্টিকর ঘন খাদ্য'ও বলে। কারণ এটি সমস্ত প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর দ্রব্য সঠিকপরিমাণে ধারণ করে থাকে, বিশেষ কোনও জিনিস অত্যধিক থাকে না। একটি বড় ডিমে মাত্র ৭০ ক্যালরি থাকে, যেটা অল্প। কিন্তু অনেক খাদ্য আছে, যা প্রয়োজনীয় অ্যামাইনো অ্যাসিডগুলো ধারণ করে থাকে এবং যেগুলোকে নিরামিষ খাদ্যে খুঁজে পাওয়া যায় না।

যদি আমরা চাই সবজি থেকে সমস্ত পুষ্টি দ্রব্য পূরণ করতে, আমাদের নির্দিষ্ট খাদ্যসামগ্রী বাছাই করা উচিত। নিরামিষ খাদ্য বাছাই করে আমাদের খাওয়া উচিত এবং বাছাই করে আমরা খেতে চাই। যদি এই সবজি একটি অ্যামাইনো অ্যাসিডের ঘাটতিসম্পন্ন হয়, আমাদের উচিত অন্য সবজি খাওয়া, যাতে এটা পাওয়া যায়। সুতরাং যদি আমরা নির্বাচনী পদ্ধতিতে সঠিক ভারসাম্যে খাদ্য বাছাই করি এবং তাকে সতর্কভাবে ব্যবহার করি, আমরা নিশ্চিতভাবেই স্বাস্থ্যবান হবো। আমিষখাদ্যে আমরা ঠিক যে কোনও একটিকে পেতে পারি এবং স্বাভাবীকভাবে আমরা প্রয়োজনীয় পুষ্টিদ্রব্যের অভাববিশিষ্ট হবো না।

এখন এক ভাই আমাকে একটি খুব ভালো ও প্রাসঙ্গিক প্রশ্ন করেছেন যে, আমি আমার ভাষণে আমেরিকার ডাঃ ডিন অরনিশের কর্তৃপক্ষদের কথা উদ্ধৃত করেছি, যাঁরা গবেষণার ক্ষেত্রে অগ্রণী হয়েছেন। তিনি এখন একজন কর্তৃপক্ষ হিসাবে প্রশংসিত হতে এসেছেন। এক্ষেত্রে তাঁর অবদান যুক্তরাষ্ট্রের রাষ্ট্রপতি কর্তৃক স্বীকৃত হয়েছে, যেহেতু তিনি স্বাস্থ্য বিষয়ে আমেরিকাবাসীদের পরামর্শদাতা হিসাবে নিযুক্ত হয়েছেন।

এটা ডাঃ অরনিশের দৃষ্টান্ত যে, এখন চিকিৎসাশাস্ত্রের প্রামাণ্য গ্রন্থগুলোতে এটাকে স্থাপন করা হয়েছে যে, হৃদরোগকে বদলে দেওয়া যেতে পারে খাদ্যসামগ্রীর মধ্য দিয়ে, সেই খাদ্যসামগ্রী বা খাদ্য-তালিকা, যা ডাঃ অরনিশ অনুশীলন করেছেন এবং প্রচার করেছেন। এই নির্দিষ্ট খাদ্য-তালিকায় নির্ভেজালভাবে নিরামিষ খাদ্য থাকে।

ভাইটি আমার কাছে থেকে জানতে চাইছেন যে, একবার আমি বিকল্প কর্তৃপক্ষদের উদ্ধৃত করেছি, ডাঃ ডিন অরনিশের গবেষণা সম্পর্কে আমাকে কী বলতে হবে, যে গবেষণা বাইপাস সার্জারি না করে হাজার হাজার রোগীর হৃৎপিণ্ডের রোগ সারিয়ে দিয়েছে?

আমি এর সঙ্গে একমত, কিন্তু আমি প্রশ্ন করতে চাই- এটা কি আমিষখাদ্যকে নিষিদ্ধ করে? আপনি কি 'ডায়াবীটিস ম্যাসেজ' সম্পর্কে জানেন? আপনার প্রয়োজন নেই যে, ডাঃ অরনিশ বলুক, 'যদি একজন ব্যক্তি ডায়াবীটিসে কী পাচ্ছে, তাহলে ভয়ঙ্কর ডায়াবীটিস মলটেজ উৎপন্ন হবে।' সেটা নিরামিষখাদ্যকে নিষিদ্ধ করে না।

আমি ডাঃ অরনিশের সঙ্গে একমত। এটা প্রমাণ করে যে, হৃৎপিণ্ডের রোগ নিরামিষখাদ্য খেয়ে প্রতিহত বা আরোগ্য করা যায়, কিন্তু মিঃ জাভেরির বিবৃতি অনুযায়ী, ডাঃ অরনিশ বলেছিলেন যে, আমিষখাদ্যকে নিষিদ্ধ করা উচিত। হৃদরোগীদের জন্য সাধারণ নিয়ম হিসাবে আমি জানি যে, লোকেরা একে অপরের থেকে আলাদা। বহু চিকিৎসক ভিন্ন ভিন্ন মত পোষণ করতে পারেন, কিন্তু 'কারণ এটা হৃৎপিণ্ডের রোগ সারায়, অতএব, আমিষখাদ্য সাধারণ নিয়ম হিসাবে নিষিদ্ধ করা উচিত'। একথা বলা, তারপর আমি সরলভাবে জিজ্ঞাসা করি, আমেরিকা কেন তার স্বাস্থ্যরক্ষার পরামর্শদাতার কথামতো নিরামিষ খাদ্যকে নিষিদ্ধ ঘোষণা করে না? তাঁর গবেষণাটি কী? যদি ডাঃ

অরনিশ কর্তা হন এবং তিনি যদি ঠিক বলে থাকেন, তাহলে আমেরিকা সরকার কেন আমিষ খাদ্য ভক্ষণ করা বন্ধ করে দিচ্ছেন না?

আমাকে বিবৃতিটি দেখালে এটা বলে যে, 'কোনও মানুষের এই জীবনে কখনও আমিষখাদ্য গ্রহণ করা উচিত নয়। আমি আপনাদের চ্যালেঞ্জ করছি। তিনি হৃদরোগীদের সম্পর্কেবলতে পারেন। অন্যান্য কর্তাব্যক্তিও আছেন যাদেরকে আমি উল্লেখ করেছি, যার মধ্যে আছেন ডাঃ উইলিয়াম টি. জারভেস, ডাঃ কে. জেরি এবং আরো কয়েকজন। কিন্তু আমি এ বিষয়ে বেশি বাস্তববাদী। আমি ডাঃ অরনিশের সঙ্গেএকমত যে, এটা হৃদরোগ আরোগ্যের পক্ষে সহায়ক, কিন্তু সাধারণ নিয়ম হিসাবে নয়।

## অতিরিক্ত লাল মাংস (শূকরের মাংস) খাওয়া মলাশয়ে ক্যান্সার সৃষ্টি করে এবং কোরআন কোনও জিনিস অতিরিক্ত খেতে নিষেধ করে

এখন আমাকে একটি বোন জিজ্ঞাসা করেছেন, তাকে আলোকিত করা আমার পক্ষে কি সম্ভব? মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের মেরিল্যান্ডে ন্যাশনাল ক্যান্সার রিসার্চ ইনস্টিটিউটে ১৫ বছরের ডাক্তারি পরীক্ষা-নিরীক্ষা, যা ক্যান্সার ও অন্যান্য রোগ সৃষ্টিকারী লাল মাংস ভক্ষণের ফলাফলের ওপর করা হয়, সে সম্পর্কে।

এই সম্পর্কে আমি পুনরায় বলব, 'কোনও কোনও হাসপাতালে ১৫ বছরের গবেষণা থেকে', 'গবেষণা' 'ঘটনা' নয়। 'গবেষণা' ও 'ঘটনা'-র মধ্যে পার্থক্য আছে। যাই হোক, আমি ওই গবেষণার সঙ্গেও একমত। ক্যান্সার হাসপাতাল বা অন্য হাসপাতাল– যেখানে থেকেই হোক, তিনি যেটাকে সূচিত করেছেন, সেই বিশেষ গবেষণাটি আমি পড়ে দেখেছি। আমি বেশ কয়েকটি গবেষণা পড়েছি– যেগুলো বলে যে, অত্যধিক লাল মাংস ভক্ষণ কোলন বা মলাশয়ে ক্যান্সার সৃষ্টি করে। যদিএটি ফাইবারসমৃদ্ধ খাদ্যসামগ্রী না ধারণ করে থাকে। ভারসাম্যযুক্ত আমিষ খাদ্য গ্রহণ ক্যান্সারের কারণ হতে পারে না, যতক্ষণ না অতিরিক্ত আমিষ খাদ্যের সঙ্গে ফাইবারযুক্ত খাদ্যসামগ্রী যুক্ত হয়।

আপনারা যে নিরামিষ খাদ্য খান, তা হজম হতে পারে না, কারণ সেলুলোজ হজম বা পরিপাক হয় না। এটা তন্তু (ফাইবার) হয়েই থাকে যা গতিশক্তিকে সাহায্য করে। তন্তুযুক্ত খাবার না খেয়ে অতিরিক্ত আমিষ ভোজন মলাশয়ে ক্যান্সার ঘটায়। যাই হোক, যদি সঠিক খাদ্য সংমিশ্রণ থাকে, তাহলে কোনও সমস্যা হবে না। যারাই লাল মাংস খায়, তাদের প্রত্যেকের ক্যান্সার হয় না। কোরআন অত্যধিক ভক্ষণকে হারাম বা নিষিদ্ধ বলে বিবেচনা করে। সুতরাং যারা কোরআনের বিরুদ্ধে যাচ্ছে, তাদের রোগ হতে বাধ্য। তার অর্থ এই নয় যে, আমিষ খাদ্য নিষিদ্ধ। বরং এটা বলা উচিত যে, অত্যধিক আমিষখাদ্য ভোজন নিষিদ্ধ হওয়া উচিত।

## শেষ কথা

আমি আবার বলব যে, যেহেতু এমনকি একটাও সরকার নেই যে সাধারণভাবে আমিষ খাদ্যকে নিষিদ্ধ করেছে এবং এটিও প্রধান ধর্ম তা করেনি। তাই আমি প্রমাণসহ বলছি যে, আমিষ খাদ্য অনুমোদিত– নিষিদ্ধ নয়।

আমি কোরআনের সূরা বনী ইসরাঈল, বলেন–

وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا .



উদ্ধৃতি দিয়ে এখানে শেষ করতে চাই। আয়াতটি বলছে– "যখন সত্য মিথ্যাকে বলপূর্বক দূরে নিক্ষেপ করে, তখন মিথ্যা বিলুপ্ত হয়ে যায়, কারণ মিথ্যা তার প্রকৃতির দ্বারাই বিলুপ্ত হয়।" (সূরা আনআম ঃ ৮১)